

ProfilPASS

za pripravo
na upokožitev



Izkoristite svobodo

Kolofon

Zasnova/ProfilPASS za pripravo na upokožitev

Goran Jordanoski

Nemški inštitut za izobraževanje odraslih

Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V

Redakcija

Dr. Marion Steinbach | Steinbach PR

Postavitev/oblikovanje

www.zersetzer.com |||| ||| prosta grafika

Zasluge za slike

Vir: stock.adobe.com

Slika | str. 7 | andreybiling · Slika | str. 18 | Zoran Zeremski

Slika | str. 30 | Monkey Business · Slika | str. 42 | auremar

Slika | str. 5, 9, 11, 36, 39, 44, 50, 62 LÊMRICH Photographie & Film

Izdaja 2022

Download

ProfilPASS za pripravo na upokožitev lahko brezplačno prenesete na naslovu

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



Nadaljnja uporaba v obliki odprtih izobraževalnih virov izrecno dovoljena:

To delo in njegove vsebine so – če ni drugače navedeno – licencirani pod številko CC BY-SA 4.0. Poimenovanje, kot sledi: »ProfilPASS brez ovir v preprostem jeziku« (avtor: Goran Jordanoski), Nemški inštitut za izobraževanje odraslih, št. licence: CC BY-SA 4.0.

KAZALO

Upokojitev kot prelomnica	4
»Svoboda od« je »svoboda za«	7
Spoznajte potenciale, izkoristite priložnosti, oblikujte prihodnost	12
»Moje življenje – pregled«	15
Odkrijte svoje veščine	19
Zanimanja in prosti čas	22
Družina in dom	27
Prijateljice, prijatelji in sosedje	30
Prostovoljno delo	37
Delo in dodatna usposabljanja	43
Izobraževanje in študij	48
Šola, otroštvo in mladost	51
Rezultat	54
Naslednji koraki in obeti	57
Pričevanja	61
Povezave in naslovi	65
Informacije o projektu CONVOLUT	68

Upokojitev kot prelomnica

Draga bralka, dragi bralec.

Konec delovne dobe običajno pomeni prelomnico v življenju. Že od vstopa v šolo, pravzaprav od vrtca, so bili jasno določeni okvirji in zahteve, ki ste jih morali izpolnjevati: urniki, delovni čas in roki – od šolskih nalog do rokov za oddajo in službenih sestankov. Naučiti ste se morali določene snovi, se usposobiti za poklic in se nenehno izpopolnjevati. Tudi ko niste delali, ste verjetno morali izpolnjevati cilje in se obnašati v skladu s pričakovanji okolice.

Določen in predpisan je bil tudi prosti čas v obliki počitnic in dopusta. Zdaj je vsega tega konec. Ste svobodni. Odločite se, kdaj boste vstali, kaj boste počeli čez dan, s katerimi temami se boste ukvarjali in kam boste šli. Upokojitev pomeni osvoboditev od zunanjih določil, smernic, pritiskov in pričakovanj.

”

Prva dva ali tri mesece po upokojitvi sem želela samo uživati v svobodi, zvečer brati, kolikor dolgo sem želela, ne da bi zaskrbljeno gledala na uro, spati, kadar se mi je zdelo itd. Jasno mi je bilo, da bom po tej obsežni »fazi spanja« začutila željo, da bi v svoje življenje vrnila strukturo in se lotila naloge, ki se mi zdi smiselna. Vendar sem želela k vsemu pristopiti mirno in brez stresa, kar mi je bilo pomembno.

Ursula Lenz

— — — — —○ Ponosni na svoje življenjsko delo

Res je: vedno nove naloge so bile tudi izzivi, s katerimi ste rasli. Šola, študij, usposabljanje in delo so bili spodbuda za vaš poklicni in osebni razvoj, zato ste doživljali uspehe, prejeli priznanja in večkrat bili veseli ali ponosni na svoje dosežke in sposobnosti. Zrasli ste tudi ob težavah, ovirah in pretresih ali krizah, kot so neuspešni izpit ali brezposelnost. Ker ste se naučili spoprijeti s temi situacijami, ste zase našli nove načine in bili kos izzivom.



”

Ne tiščite glave v pesek in ne mislite, da se bo vse samo uredilo, sploh ker morate še veliko narediti in nadoknaditi: urediti je treba na stotine fotografij, dokončati vrtno uto, dela je več kot dovolj. Z razmislekom pristopite k temu novemu življenjskemu obdobju, ki pogosto traja 20 let ali več.

Ursula Lenz

Nekaj statističnih podatkov

V Sloveniji trenutno
živi 450 000 ljudi
oziroma 21,3 %
starejših od 65 let.

Pričakovana življenjska
doba v Sloveniji
je 77,8 let za moške
in 83,4 let za ženske
(Statistični urad RS).

Upokojitev = sprememba in izziv

Upokojitev pomeni tudi izgubo priznanja s strani nadrejenih ter spoštovanja s strani sodelavcev. Izgubljeni so socialni stiki s sodelavci in strankami. Nekaterim ljudem manjka tudi občutek, da so potrebni oziroma da delajo nekaj smiselnega.

Morda se tudi pri vas mešajo veselje in strah, upanje in melanholija, občutek odhoda in bolečina ob slovesu. To sploh ni presenetljivo, saj ste v prehodnem obdobju, v katerem se veliko stvari spremeni. Očitno je, da se večina ljudi pred upokojitvijo ali ob njenem začetku ukvarja z vprašanjem, kako naprej. Zato je še bolj presenetljivo, da ni pripravljanih tečajev za to življenjsko obdobje, običajno niti rutinskega posveta pred velikim dnem. Vendar pa ta sprememba ponuja priložnost, da ponovno oblikujemo življenje po lastnih potrebah, željah in idejah. Izkoristite izjemne možnosti, ki vam jih ponuja novo življenjsko obdobje.



Pojdite iz svojega območja udobja. Drznite si nekaj novega. Naredite tisto, česar niste mogli, ko ste delali, ker za to ni bilo časa. Prosti čas je nekaj dragocenega, nekaj velikega. Ne recite, da je težko. Poskusite. Svet je odprt za vas.

Ingrid Steegmüller

»Svoboda od« je »svoboda za«

Svoboda od obveznosti prinaša svobodo za vse stvari, ki so vam pomembne. Zdaj ste prosti in imate čas – za potovanja, za svoje hobije, za hišo in vrt, za prijatelje in družino, za prostovoljno delo ali za učenje česa novega. Ste eden tistih, ki pravijo »Ko se bom upokojil, bom končno ...« – in nato sledi seznam stvari, ki ste si jih vedno želeli početi? Ali bi morda želeli upoko-

jitev izkoristiti za posredovanje svojih (življenjskih) izkušenj in znanja? Bi radi poskusili nekaj čisto novega? Ali pa ste med tistimi, ki si življenja brez službe sploh ne morete predstavljati in se zdaj sprašujete, kaj boste počeli, ko se boste upokojili? Morda ste »izkušeni upokojenec«, že nekaj časa uživate brez vseh obveznosti in zdaj ugotavljate, kaj bi še lahko počeli?



Za trenutek se ustavite in razmislite, v katerega od naslednjih »tipov upokojenca« bi se uvrstili. Ali pa ste bolj mešanica različnih tipov?

Gerhard Berger in Gabriele Gerngross razlikujeta
štiri različne tipe upokoencev:

NADALJEVALCI

Svojo upokojitev oblikujejo kot svoje dosedanje življenje. Delajo naprej – bodisi v prejšnji službi, kot svobodnjaki ali kot prostovoljci.

Tip 1

POVEZOVALCI

Iščejo načine, kako deliti svoje znanje in prispevati k družbi.

Tip 2

OSVOBOJENCI

Upokojitev vidijo kot osvoboditev od bremena dela in želijo v njej uživati.

Tip 3

DOHITEVALCI

Novo svobodo želijo izkoristiti za to, da končno počnejo, kar so si vedno želeli, na primer nadaljujejo izobraževanje ali opravljajo prostovoljno delo.

Tip 4

“

Mnogi ljudje so »mešani tipi«, tudi jaz. Glede na usmerjenost bi se opisala kot »povezovalka«. V 42 letih dela s starejšimi na različnih področjih sem si nabrala veliko praktičnega znanja, ki sem ga vedno želela posredovati naprej – na predavanjih in seminarjih, pa tudi v individualnih stikih. Hkrati pa sem tudi »osvobojena«, razbremenjena poklicnega stresa in omejitev. Zelo mi je všeč, da imam nadzor nad svojim časom, da lahko sama določam spremembe med napetostjo in sprostitvijo in sprejemam samo ponudbe, ki mi stoodstotno ustrezajo.

Ursula Lenz ■ ■



“

Verjetno sem kombinacija tipov 1 in 4. Želela sem veliko potovati, potem pa je prišla korona in se še nisem odpravila na nobeno potovanje. Želela sem pridobiti znanje, a je veliko tečajev odpadlo. 47 let sem delala s polnim delovnim časom in ob službi sem vedno imela tudi hobije. Poleg literature in glasbe se že leta ukvarjam tudi s plesom. Vedno sem imela tudi gledališki in koncertni abonma. In že skoraj 30 let sem (aktivna) članica PRO RETINA (www.pro-retina.de), čeprav sama nimam nobene okvare vida.

Jutta Fürst ■ ■



“

Imam nekaj od vsakega izmed 4 tipov. Pri 59 letih sem se 100-odstotno samozaposlila. Pred tem sem bila zaposlena za polni delovni čas in svobodna avtorica. Zdaj svoje znanje in izkušnje prenašam na druge, mlajše ljudi. Hkrati pa veliko potujem po Evropi. Potujem med Avstrijo in Francijo. Zdaj si vzamem čas za branje knjig, ki sem jih vedno želela prebrati, za sprostitev in moj hobi kolesarjenje. Svojo samozaposlitev sem v celoti vzpostavila na daljavo, tako da lahko delam od koder koli.

Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■



“

Sem »povezovalec«. Zapustil sem svet dela in se odpravil na večmesečno kolesarsko turo. Nato pa sem želel svoje strokovno znanje uporabiti kot gonilo za misije v tujini.

Johannes Wiedemann ■



Tudi vi

premislite, česa se v pokoju veselite in kaj vas skrbi:



Skrbelo me je,
da bom po
upokojitvi izgubil
socialne stike
v delovnem okolju.
**Johannes
Wiedemann**

Veselim se	To me skrbi



S sodelovanjem pri projektu Mentor – Bralni pomočniki (<https://mentor-bundesverband.de/>) sem čas pandemije preživela brez dolgčasa. Lahko pomagam drugim (otrokam in mentorjem), da izboljšajo svoje spretnosti. Sem aktivna in se vsak dan kaj novega naučim, imam veliko novih stikov in prejemam številne pozitivne odzive.

Petra Neveling

”

Skrbelo me je, da bom padel v luknjo, da bom praktično nedejaven, da ne bom mogel več početi kaj koristnega. Leto in pol pred upokojitvijo sem začel razmišljati o tem, katere dejavnosti bi lahko opravljal, in poiskal sem informacije, ki bi mi lahko pomagale pri prihodnjem prostovoljnem delu.

Norbert Block



”

Upokojitev je življenjsko obdobje, ki je žal pogosto povezano z zdravstvenimi spremembami in omejitvami, čeprav ne vedno. In ker je moje zdravje v zadnjih letih kariere že pešalo, me je skrbelo, da se bo z leti še poslabšalo. Veliko sem se ukvarjala tudi s finančnim vprašanjem, zaradi katerega sem dve leti pred koncem kariere natančno preverila svoje stroške in se na ta način pripravila na bistveno nižje prihodke.

Ursula Lenz



Usmeritve in spodbude za izpolnjeno življenje

Ne glede na to, s kakšnimi občutki se bližate upokojitvi ali ste jo že začeli: spoznali ste, da je v tem obdobju življenja veliko potenciala, ki ga lahko zavestno oblikujete. In sicer zelo svobodno glede na vaše želje in potrebe.

Prvi pomemben korak ste naredili, ko ste v roke vzeli ProfilPASS. ProfilPASS vas podpira pri (ponovnem) odkrivanju vaših interesov, želja in kompetenc. Kompetence so prednosti, ki jih imate poleg svojega strokovnega znanja in veščin. Morda so vaše kompetence za vas tako samoumevne, da se jih sploh ne zavedate. Pojdite torej na odkrivanje s ProfilPASS-om.

Ugotovili boste, kje so vaše prednosti in v čem ste dobri, kje in kako lahko svoje sposobnosti najbolje in najuspešneje uporabite. Prejeli boste usmeritve in spodbude, kako optimalno oblikovati novo življenjsko obdobje na podlagi svojih kompetenc, kako prejeti spoštovanje in priznanje, kako vzdrževati socialne stike in sodelovati v družbi. To znanje vam bo pomagalo, če iščete prostovoljno ali plačano delo, vendar ne želite več delati v svojem dosedanjem ali priučenem poklicu. S pomočjo ProfilPASS-a lahko ugotovite, kakšne so možnosti, da zaradi svojih sposobnosti zamenjate svoj dosedanji poklic.

Spoznajte potencial, izkoristite priložnosti, oblikujte prihodnost

Vaše dosedanje življenje je bilo povezano predvsem z znanjem in izkušnjami. V šoli je bilo to nagrajeno z ocenami, v službi s priznanji, napredovanji ali bonusi. To pomeni: kar znate in zmorete na teh področjih vam je znano, saj je bilo vedno v središču pozornosti.

ProfilPASS pa vam pomaga raziskati vaše prednosti tudi izven šole in poklica. Poleg tega boste med raziskovanjem svojega življenja

spoznali, kaj vam je pomembno, kaj vam je pri srcu – in na kaj ste morda desetletja pozabljali. Ujemite sanje. Morda imate zdaj natanko tiste kompetence, ki jih potrebujete za uresničitev svojih sanj.

Ugotovite, kako želite preživeti svoj čas, ali želite početi kaj novega, če da, kaj in s katerimi ljudmi: z otroki, mladino, odraslimi, starejšimi, socialno ogroženimi ali ljudmi iz drugih držav.

”

Veliko ur vložim v prostovoljno delo v društvu, uporabljam znanja, ki sem jih pridobila pri svojem poklicnem delu, in jih prenašam naprej na seminarjih in videokonferencah. Uživam pa tudi v svoji časovni prilagodljivosti in imam čas za svoje hobije, prijatelje in počitnice ter se ukvarjam z bralnimi uricami za otroke, kar v preteklosti ni prišlo na vrsto.

Petra Neveling



”

Ko sem se upokojila, sem želela končno narediti nekaj zase. Delo kot babica varuška mi veliko daje in prinaša. Sem pred izzivi – tudi psihičnimi – in z izzivi sem pridobila veliko moči in samozavesti. Nikoli na primer nisem potovala sama. Zdaj sama letim v Avstralijo ali Ameriko k tujim družinam in spoznavam državo in njene prebivalce. To je zame pravi vrelec mladosti.

Ingrid Steegmüller



S pomočjo ProfilPASS-a uskladite svoje kompetence, znanje in veščine ter svoje želje, da izkoristite priložnosti, ki so vam zdaj na voljo in tako oblikujete svojo prihodnost.

Pri tem vam želimo veliko veselja!

Bi se radi z nekom pogovorili o prepoznavanju svojih prednosti ali na novo pridobljenih spoznanjih? Usposobljene svetovalce za orodje ProfilPASS najdete v Nemčiji, Španiji, Grčiji, Avstriji, na Švedskem in v Sloveniji. Skupaj z vami bodo razmislili, kako lahko najbolj oblikujete svojo upokojitev in vam z veseljem svetovali. Kontaktni podatki so na voljo na tej povezavi.

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

Za svetovalce v Španiji, na Švedskem, v Grčiji, Sloveniji in Avstriji se obrnite na ustrezno partnersko organizacijo.

Kontaktne podatke najdete tukaj:

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



Delo v pokoju ima številne pozitivne učinke: po koncu poklicne poti ne padete v znamenito »luknjo«. Še vedno imate cilje. Čutim, da me še vedno potrebujejo, da ne sodim na odpad, kot se reče. Veseli me, da lahko prispevam svoje znanje, veščine in izkušnje. Zaradi prostovoljnega dela sem zadovoljen sam s seboj, ker se mi zdi, da počnem nekaj smiselnega.

Norbert Block





Moji načrti za upokožitev so nastajali postopoma. Namen daljše kolesarske ture je bil, da se sprijaznim s spremembami. Sledila je prijava pri prostovoljski organizaciji Senior Expert Service (SES) (www.ses-bonn.de), nato napotitev v tujino in na koncu stalno mesto v pisarni SES.

Johannes Wiedemann



Pogovor z bivšim sodelavcem mi je odprl možnost, da se vključim v organizacijo Seniorpartner in School (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>). Koncept me je takoj navdušil, še posebej zato, ker sem se s komunikacijo in mediacijo kot učiteljica ukvarjala že od devetdesetih let in sem učence usposabljala za mediatorje v konfliktih. Komunikacija in posredovanje v konfliktih sta imela pomembno vlogo tudi v 7-letnem obdobju, ko sem bila izvoljena za predstavnico žensk.

Ute Matschull-Mesfin



Za upokožitev sem imela jasen načrt: skupaj z možem uživati v novih svoboščinah s počitnicami, športom, dejavnostmi s prijatelji in družino ipd., pogosteje se ukvarjati z obstoječimi hobiji in se lotiti novih ter opravljati prostovoljno delo. Mesece vnaprej sem razmišljala, v katerem novem hobiju bi lahko uživala, in na koncu sem se odločila za igranje jeklenih bobnov. Odkar sem se upokojila, sem članica orkestra. Izvedela sem tudi, kje in kako lahko delam kot prostovoljka. Najprej sem se pridružila ljudski kuhinji Caritas (www.caritas.de) in sodelovala pri šolskem zajtrku v moji stari osnovni šoli. Projekt MENTOR – Bralni pomočniki (<https://mentor-bundesverband.de/>) sem odkrila že pred nekaj leti. Vendar takrat v mestu, kjer živim, ni bilo možnosti, da bi postala mentor. Ker nisem želela dolgih voženj, to sprva ni prišlo v poštev. Ko je MENTOR Dortmund leta 2019 ponudil dejavnosti tudi v Castrop-Rauxelu, je bil to pravi čas za začetek.

Petra Neveling

»Moje življenje – pregled«

ZANIMANJA IN PROSTI ČAS

Preden se stvari zares začnejo, se za trenutek ustavite in se ozrite na svoje dosedanje življenje. Zavedajte se vsega, kar ste že naredili in dosegli. Tudi in predvsem na osebnem področju.

Da bi vam olajšali pogled nazaj, smo navedli različna področja življenja. Pojdite skozi vsa področja in na naslednjo stran napišite vse dejavnosti:

- pri katerih ste uživali,
- ki so se vam zdele enostavne in
- ki ste jih dobro opravili.

DRUŽINA IN GOSPODINJSTVO

Te dejavnosti segajo od organiziranja izletov in zabav v podjetju do dela trenerja v športnem klubu, predstavnika v svetu staršev ali dodatnega tečaja prve pomoči.

PROSTOVOLJNO DELO

DELO IN DODATNA USPOSABLJANJA

PRIJATELJICE, PRIJATELJI IN SOSEDJE

ŠOLA, OTROŠTVO IN MLADOST

IZOBRAŽEVANJE IN ŠTUDIJ

ZANIMANJA IN
PROSTI ČAS

DRUŽINA IN
GOSPODINJSTVO

PRIJATELJICE,
PRIJATELJI
IN SOSEDJE

Zabeležite dejavnosti
na različnih živ-
ljenjskih področjih,

- ki ste jih opravljali
z veseljem,
- ki ste jih opravljali
z lahkoto in
- ki ste jih opravili
dobro.

[illegible]

Sedaj imate začetni pregled. Na prvi pogled si lahko ogledate dejavnosti, ki ste jih v življenju že opravili, ki so vam bile še posebej všeč in kjer ste se posebej dobro odrezali. V naslednjih poglavjih se lahko poglobite v posamezna področja življenja. Vrstni red ni pomemben. Sami se odločite, katera področja življenja boste raziskovali.

Uživajte v odkrivanju.



Odkrijte svoje veščine

Da bi dejansko dobili vpogled tudi v svoje skrite kompetence, interese in želje, je najbolje, da pristopite sistematično, korak za korakom. Na ta način boste o sebi odkrili več, kot se vam zdi mogoče. Poleg tega je sistematični pristop precej preprost. Vedno sledite tem štirim korakom:



1. KORAK: POIMENOVANJE.

V tem prvem koraku zapišite opravljeno dejavnost. Poskusite najti čim bolj jedrnat izraz:

- vzgoja otrok
- nega
- nogometni trener
- ...

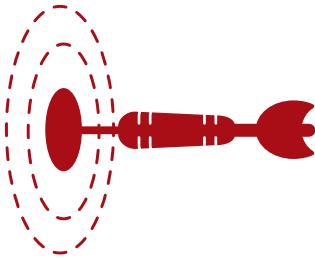




2. KORAK: OPIS.

Zdaj postane konkretno: V tem 2. koraku opišete, kaj ste konkretno počeli pri tej dejavnosti:

- Skrbela sem za najina dva otroka, z njima delala domače naloge in ju podpirala pri njihovih hobijih.
- Skrbela sem za dementnega očeta, mu pomagala pri osnovni negi, ga pazila in z njim preživljala prosti čas.
- Treniral sem mladinsko ekipo našega nogometnega kluba.
- ...



3. KORAK: PREIDITE K BISTVU.

Zdaj pa pojdite globlje. To pomeni: Po konkretnem opisu v 2. koraku zdaj navedite veščine, ki ste jih razvili s temi dejavnostmi:

- Vem, kako pripraviti otroke do učenja in kako razdeliti učno snov. Dobro znam pojasniti in znam motivirati otroke. Vodim lahko tudi več otrok v manjši skupini.
- Naučila sem se umivati in oblačiti ljudi ter kako se pogovarjati in ravnati z ljudmi z demenco.
- Vem, na kaj moram biti pozoren pri treningu, da se izognem poškodbam in sem se naučil usmerjati in motivirati otroke in mlade.
- ...



4. KORAK: OVREDNOTENJE.

Sedaj si lahko podelite svoje »spričevalo«. V tem 4. koraku ocenite kompetence, ki ste jih pridobili s temi dejavnostmi. Izbirate lahko med tremi kategorijami:

Raven A:

To lahko opravim, če mi pri tem nekdo pomaga.



Raven B:

To lahko opravim sam, če so okoliščine enake.



Raven C:

To lahko opravim sam, tudi v drugačnih okoliščinah.



Ta ocena je pomembna. Še posebej za konkretno zasnovo vaše upokojitve. Z ocenjevanjem namreč neposredno spoznate, v čem ste že zelo dobri in na katerem področju morate morda še pridobiti znanje ali veščine.

Zdaj pa začnimo!

Zanimanja in prosti čas

Vrtnarjenje, petje v zboru, branje, telovadba ali kaj čisto drugega? Kako najraje preživljate prosti čas? Katere dejavnosti se veselite? Katere knjige ali časopisne članke berete posebej pozorno? katerim temam namenjate pozornost, ker vas še posebej zanimajo? Kdaj se prepustite toku, ko pozabite na vse okoli sebe?

Oglejte si pretekla leta. Lahko pa pregled razširite na svoje otroštvo in mladost: ali obstajajo hobiji, v katerih ste včasih uživali, a ste jih zaradi pomanjkanja časa opustili?

Naštejte vse te najljubše dejavnosti in si odgovorite tudi na ta vprašanja:

- Kako ste prišli do tega hobija?
- Kaj vam je pri tem všeč?
- Kako ste pridobili potrebna znanja? Ste obiskovali tečaje ali spletne seminarje?
- Ali ste za to prostočasno dejavnost prejeli kakšno nagrado?

Zdaj ugotovite, katere veščine ste razvili med svojimi dejavnostmi v prostem času. Za to uporabite 4 korake.

To počnem:	Konkretno počnem to:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ *
			☐ **
			☐ ***
			☐ *
			☐ **
			☐ ***
			☐ *
			☐ **
			☐ ***



Projekt »Kultura v kovčku« mi ponuja priložnost, da uporabim svoje hobije, glasbo in literaturo in razveseljujem druge ljudi. Biti moram pripravljena na svojo temo. Prilagajati se moram posamezni skupini in skušati nagovoriti in vključiti vse udeležence.

Jutta Fürst

Zanimanja, ki ste jih vedno želeli gojiti

Upokojitev je tudi obdobje v življenju, ko lahko uresničiš sanje. Kakšne so vaše želje? Že dolgo sanjate o določeni pristočasni dejavnosti? Ali pa ste se že kot najstnik želeli ukvarjati z določenim hobijem, vendar tega niste mogli storiti? Morda pa gre za nalogo, ki vam je zelo pri srcu in ki jo lahko zdaj opravljate. Če sta dobro počutje živali ali varovanje okolja za vas zelo pomembna, je zdaj morda pravi čas, da se posebej posvetite tej skrbi. Na upokojitev glejte kot na življenjsko obdobje, v katerem lahko uresničite svoje želje.



Še preden sem se pridružila organizaciji PRO RETINA (www.pro-retina.de), sem imela stik s slepimi in slabovidnimi. Za organizacijo za samopomoč sem pripravila, organizirala in vodila »Teden rumene pege«, svetovalne seminarje in komunikacijsko usposabljanje za svetovalce ter dolgo časa vodila delovno skupino. Zdaj še vedno delam kot svetovalka, imam pogovorno skupino in krajša predavanja. To sem vedno rada počela, tudi za slabovidne in slepe.

Jutta Fürst

Naslednjih šest korakov vam bo pomagalo ugotoviti, ali imate potrebna znanja in spretnosti za ta hobi ali obveznost oziroma kako lahko uresničite svoje sanje:

To je tisto, kar bi rad počel v prostem času in o čemer sem vedno sanjal:					
To vprašanje je zame zelo pomembno	Konkretno bi naredil tole	Že imam naslednje veščine, da lahko to naredim	Tako ocenjujem svoje kompetence	Manjkajo mi te kompetence, veščine ali sposobnosti	Tako lahko nadomestim manjkajoče kompetence, veščine ali spretnosti
			☐ *		
			☐ ***		
			☐ ****		
			☐ *		
			☐ ***		
			☐ ****		
			☐ *		
			☐ ***		
			☐ ****		



Nekaj je gotovo prirojenega (empatija, odprtost, zanimanje za ljudi), strokovno znanje pa sem morala pridobiti – na primer z udeležbo na seminarjih in usposabljanjih ali z ogledom razstav tehničnih pripomočkov.

Jutta Fürst



Nekatere moje poklicne izkušnje in znanje so mi pomagale pri prevzemu določenih vlog prostovoljca. Poleg tega so tu še življenjske izkušnje, ki jih vsak prinese s seboj. Pri organizaciji EFI (www.efi-bielefeld.de) nudim tridelni kvalifikacijski tečaj, kjer lahko zainteresirani prejmejo usmeritve glede prostovoljnega dela v pokoju. Osnova za delo predavatelja je bila moja poklicna dejavnost. Preden sem začel, pa sem moral opraviti določene dodatne kvalifikacije. Udeležujem se tudi posebnih dogodkov za nadaljnje usposabljanje, ki so na voljo vsako leto.

Norbert Block



Udeležila sem se uvodnega seminarja in takoj za tem začela delati kot mentorica. Nato je bila priložnost za dodatne tečaje usposabljanja, ki jih ponuja MENTOR – Bralni pomočniki (<https://mentor-bundesverband.de>).

Petra Neveling

Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Družina in gospodinjstvo

Prijateljice, prijatelji in sosedje

Prostovoljno delo

Delo in dodatna usposabljanja

Izobraževanje in študij

Šola, otroštvo in mladost

Družina in gospodinjstvo

V družini in gospodinjstvu je veliko nalog, ki jih verjetno opravljate, ne da bi o njih veliko razmišljali. Ozavestite vse, kar počnete na tem področju. Razmislite o rutinskih in posebnih opravilih: od pomoči otrokom pri šolskem delu do načrtovanja in organiziranja jedilnikov za družinska praznovanja. Razmislite tudi o prelomnih dogodkih. Kajti v takšnih situacijah in fazah se pogosto še posebej pokažejo naše prednosti. Ste negovali bolnega družinskega člana in ga spremljali do smrti? Ali pa je prišlo do kakšne nesreče in ste aktivno priskočili na pomoč?

Ne glede na to, ali je šlo za vsakodnevne dejavnosti ali izjemne situacije, vaše prednosti so se vedno pokazale v vaših dejanjih: pri

pomoči pri domačih nalogah vaša potrpežljivost in sposobnost motiviranja ljudi, z meniji za družinska praznovanja vaša sposobnost natančnega načrtovanja in organiziranja. Kdor skrbi za ljudi, mora biti potrpežljiv in sočuten, kdor pomaga v kriznih situacijah mora ohraniti trezno glavo in pregled, tudi ko vlada kaos. Hkrati pa mora biti sposoben sprejemati hitre odločitve.

Vidite, da intenzivno ukvarjanje s posameznimi dejavnostmi razkrije številne veščine, ki na prvi pogled morda niso bile vidne. Morda je tukaj skriti potencial, ki ga lahko aktivno in namensko uporabite za oblikovanje svoje upokojitve. Zato si vzemite čas in sledite štirim korakom na naslednji strani:

Delam/naredil sem tole:	To je tisto, kar konkretno počnem/sem naredil:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***



Kot mama in babica imam veliko izkušenj, zdaj imam že 14 vnukov in vedno sem uživala v kuhanju. Kot babica varuška lahko prispevam svoje izkušnje in s svojo pomočjo razbremenim družine, pri katerih sem.

Ingrid Steegmüller

Zavedajte se, da se vaše sposobnosti kažejo v vaših dejavnostih. Hkrati pa ste tudi s svojim delovanjem pridobili kompetence. Tudi tega se morate zavedati. Na to ste lahko ponosni. Razmislite o uporabi teh veščin ob upokojitvi. Seveda pod pogojem, da vas te naloge in dejavnosti veselijo.

Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Zanimanja in prosti čas

Prijateljice, prijatelji in sosedje



Prostovoljno delo

Delo in dodatna usposabljanja

Izobraževanje in študij

Šola, otroštvo in mladost

Prijateljice, prijatelji in sosedje

V življenju se razvije trdna socialna mreža prijateljev, znancev in sosedov. Pri tem vsakdo prispeva k povezanosti. Kakšna je vaša vloga v krogu prijateljev in znancev? Ste izvajalec? Organizirate ulično ali poletno zabavo? Ali pa ste tisti, ki poskrbi za starejšega sosedo, gre zanj po nakupih, popazi na otroke ali psa, ali potolaži prijateljico, ki ji je pravkar umrl mož?

Pomislite na svoj krog prijateljev in sosedov, s katerimi se družite. Zberite vse, kar počnete. Katere dejavnosti radi ponujate sami od sebe? Kaj je tisto, za kar vedno znova dobivate priznanje? Za katera dela in naloge se radi obrnejo na vas? Je to zanesljiva skrb za vrt med odsotnostjo sosedov? Ali vas prijatelji radi pokličejo na pomoč, ker cenijo vaš miren in osredotočen način reševanja težav?



Delam/naredil sem tole:	To je tisto, kar konkretno počnem/sem naredil:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***

Moje značajske lastnosti

Če bi morali naštetati svoje značajske lastnosti - na koliko od njih bi takoj pomislili? Verjetno jih ni veliko. Pri tem niste sami. Ker večina ljudi težko poimenuje svoje lastnosti. Poleg tega se lastnosti, ki jih naštevamo, ne ujemajo vedno s tistimi, ki nam jih pripisujejo drugi. Ker se naša samopodoba razlikuje od podobe, ki jo imajo o nas drugi. Kako bi vedeli, v čem ste dobri, če nimate realne slike o svojih značajskih lastnostih?

Opravite test. Z našim seznamom lastnosti ugotovite, ali se vaša samopodoba razlikuje od podobe, ki jo imajo o vas prijatelji ali znanci.

Kako to narediti: Na lestvici od ena do deset ocenite, kako močne so pri vas spodaj navedene lastnosti. Seznam na strani 35 dajte prijatelju. Prosite ga, naj označi, kako izrazite so navedene lastnosti pri vas. Nato primerjajte oba rezultata in s tem svoje dojemanje sebe in kako vas dojemajo drugi. Tako boste zagotovo odkrili še več skritih kompetenc.

Ovrednotite
svoje značilnosti,
kot je prikazano
tukaj:

ni izražena

zelo izražena



To sem jaz

analitičen

1 2 3 4 5

prilagodljiv

1 2 3 4 5

vzdržljiv

1 2 3 4 5

navdušen

1 2 3 4 5

vztrajen

1 2 3 4 5

preudaren

1 2 3 4 5

diplomatski

1 2 3 4 5

diskreten

1 2 3 4 5

prodoren

1 2 3 4 5

čustven

1 2 3 4 5

zavzet

1 2 3 4 5

ambiciozen

1 2 3 4 5

delaven

1 2 3 4 5

fleksibilen

1 2 3 4 5

potrpežljiv

1 2 3 4 5

natančen

1 2 3 4 5

ročno spreten

1 2 3 4 5

ustrežljiv

1 2 3 4 5

vljuden

1 2 3 4 5

pripravljen na kompromis

1 2 3 4 5

družaben

1 2 3 4 5

ustvarjalen

1 2 3 4 5

dovzeten za kritiko

1 2 3 4 5

usmerjen v rešitve

1 2 3 4 5

logično razmišljam

1 2 3 4 5

zvest

1 2 3 4 5

sočuten

1 2 3 4 5

radoveden

1 2 3 4 5

urejen

1 2 3 4 5

praktičen

1 2 3 4 5

pripravljen na tveganje

1 2 3 4 5

hiter

1 2 3 4 5

sramežljiv

1 2 3 4 5

samostojen

1 2 3 4 5

skrben

1 2 3 4 5

nadarjen za jezike

1 2 3 4 5

tehnično nadarjen

1 2 3 4 5

strpen

1 2 3 4 5

prepričljiv

1 2 3 4 5

odgovoren

1 2 3 4 5

poln idej

1 2 3 4 5

ciljno usmerjen

1 2 3 4 5

zadržan

1 2 3 4 5

zanesljiv

1 2 3 4 5



Za delo svetovalca pri organizaciji PRO RETINA (www.pro-retina.de) je izjemno pomembno strokovno znanje, pa tudi posluh, empatija in potrpežljivost. Ne smete se bati stikov, na primer s slepimi osebami, ki pri hoji uporabljajo dolgo palico. Prav tako vedno potrebujem nove ideje za pogovorno skupino in vedno moram biti na tekočem.

Jutta Fürst



Ko delam kot babica varuška, se moram znati prilagajati rutini v družini gostiteljici in biti strpna. V drugih državah in družinah so stvari pogosto zelo drugačne. To morate preprosto sprejeti. Na primer, da so avstralske matere veliko bolj sproščene s svojimi otroki. Tudi pri delu morate vedeti, kdaj se umakniti in spoštovati zasebnost družine gostiteljice. Varovati morate tudi svojo zasebnost, zato morate znati postaviti meje.

Ingrid Steegmüller

Ta seznam dajte prijatelju, bližnjemu znancu ali družinskemu članu. Prosite ga, naj označi, kako vas vidi.

Naj nekdo
ovrednoti vaše
značilnosti, kot je
prikazano tukaj:

ni izražena

zelo izražena



Tako me vidijo drugi

analitičen

1 2 3 4 5

prilagodljiv

1 2 3 4 5

vzdržljiv

1 2 3 4 5

navdušen

1 2 3 4 5

vztrajen

1 2 3 4 5

preudaren

1 2 3 4 5

diplomatski

1 2 3 4 5

diskreten

1 2 3 4 5

prodoren

1 2 3 4 5

čustven

1 2 3 4 5

zavzet

1 2 3 4 5

ambiciozen

1 2 3 4 5

delaven

1 2 3 4 5

fleksibilen

1 2 3 4 5

potrpežljiv

1 2 3 4 5

natančen

1 2 3 4 5

ročno spreten

1 2 3 4 5

ustrežljiv

1 2 3 4 5

vljuden

1 2 3 4 5

pripravljen na kompromis

1 2 3 4 5

družaben

1 2 3 4 5

ustvarjalen

1 2 3 4 5

dovzeten za kritiko

1 2 3 4 5

usmerjen v rešitve

1 2 3 4 5

logično razmišlja

1 2 3 4 5

zvest

1 2 3 4 5

sočuten

1 2 3 4 5

radoveden

1 2 3 4 5

urejen

1 2 3 4 5

praktičen

1 2 3 4 5

pripravljen na tveganje

1 2 3 4 5

hiter

1 2 3 4 5

sramežljiv

1 2 3 4 5

samostojen

1 2 3 4 5

skrben

1 2 3 4 5

nadarjen za jezike

1 2 3 4 5

tehnično nadarjen

1 2 3 4 5

strpen

1 2 3 4 5

prepričljiv

1 2 3 4 5

odgovoren

1 2 3 4 5

poln idej

1 2 3 4 5

ciljno usmerjen

1 2 3 4 5

zadržan

1 2 3 4 5

zanesljiv

1 2 3 4 5



Večkrat sem dobila povratne informacije, da znam ljudi navdušiti za določeno temo, da so moja predavanja in seminarji živahni in praktični ter da posredujem koristne informacije – tudi v pisni obliki. Po štirih letih upokojitve lahko govorim tudi o lastnih izkušnjah s preходом v to novo življenjsko obdobje.

Ursula Lenz



Predpogoji za uspešno prostovoljno delo pri organizaciji Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) so: veselje za delo z otroki, pripravljenost za učenje (poleg osnovnega usposabljanja je na voljo tudi izpopolnjevanje o določenih temah), sposobnost empatije, strpnost, potrpežljivost, prilagodljivost, sposobnost poslušanja in smisel za humor.

Ute Matschull-Mesfin



Za delo pomočnika pri branju (<https://mentor-bundesverband>) nujno potrebujete empatijo, veselje do dela z otroki in branje, zanesljivost, potrpežljivost. Dobrodošli so tudi humor, domišljija in ustvarjalnost. Izkušnje z otroki niso nujno potrebne, tudi sama jih nisem imela, a vseeno zelo dobro deluje. Za delo v upravnem odboru in organizaciji društva potrebujem tudi znanja s področja vodenja, projektnega vodenja in informatike ter izdelave konceptov in navodil.

Petra Neveling

Nasvet

Značajske lastnosti so pomembne tudi za realno preverjanje vaših želja za upokojitve. Če ste že bili član uprave in ste zelo odločna oseba, preverite, ali bi se lahko vključili kot del ekipe prostovoljcev. Če pa ste bolj zaprt in introvertiran tip, morda ne boste zadovoljni, če od vas pričakujejo, da boste vodili ekipo.

Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Zanimanja in prosti čas

Družina in gospodinjstvo

Prostovoljno delo

Delo in dodatna usposabljanja

Izobraževanje in študij

Šola, otroštvo in mladost

Prostovoljno delo

Prostovoljstvo je v Evropi zelo razširjeno. Morda boste (kmalu) tudi vi spadali v to skupino. Prostovoljno delo je vsako delo, ki ga opravljate prostovoljno in brezplačno v skupno dobro. To vključuje na primer delo blagajnika v vašem poklicnem združenju ali športnem klubu, pleskanje učilnice v šoli vaših otrok, organizacijo poslovilne zabave za vašega sodelavca, akcijo reševanja krstač lokalnega društva za zaščito živali ali podporo organizaciji za pomoč ob prihodu beguncev. Vaša prostovoljna zaveza torej ni vezana na članstvo v društvu.

Ali ste vedeli?

V Sloveniji je največ prostovoljk, torej žensk, v starostni skupini nad 60 let, in sicer kar 22 %.

Delujejo predvsem v društvih upokojencev, na področju sociale. Moških prostovoljcev nad 60 let je 13 %.



Moje delo kot prostovoljec mi ponuja: socialno mreženje, intenzivno sodelovanje v družbenem življenju, možnosti za komunikacijo in socialno usposabljanje pri staranju.

Johannes Wiedemann



Moje delo kot šolski mediator za organizacijo Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) mi omogoča, da aktivno sodelujem v družbi, ohranjam miselno mobilnost, bolj uživam v življenju, navezujem nova prijateljstva, pridobivam družbeno priznanje in spoštovanje, iščem boljše pristope k reševanju tudi za lastne konflikte, več razumevanja in strpnosti do mlajše generacije.

Ute Matschull-Mesfin



Že med poklicno kariero sem bil prostovoljec v društvu, ki si prizadeva za izboljšanje storitev javnega prevoza v mojem domačem kraju. Po upokojitvi sem temu posvečal več časa. Šele med pridobivanjem kvalifikacije EFI (www.efi-bielefeld.de/) pa sem spoznal, da obstaja veliko različnih priložnosti za prostovoljno delo.

Norbert Block

Zberite vse dejavnosti, ki ste jih opravljali prostovoljno, ker so bile za vas pomembne ali so vam prinašale zadovoljstvo. Razmislite o tem: Katere veščine ste za to potrebovali in uporabili? Katera (nova) znanja ste pridobili s svojim prostovoljnim delom?

Upoštevajte tudi:

- Kaj je za vas bistvenega pomena?
- Katera področja življenja in dejavnosti so vam blizu oziroma kateri ljudje? Ali so to bolj socialno ogroženi otroci, mladostniki, brezdomci ali starejši ljudje?
- Kaj ste res radi počeli/radi počnete?
- Kje ste bili/ste udeleženi z vsem srcem?
- Kakšen pozitiven učinek je imelo/ima to sodelovanje na vaše življenje?



Pozitivni učinki so možni, če gre za samostojno in smiselno dejavnost. Občutek, da nas nekdo potrebuje, da s svojimi dejanji pomagamo drugim, jih podpiramo z utemeljenimi informacijami v težki življenjski situaciji, spodbuja – to je znanstveno dokazano – lastno dobro počutje. S koncem poklicnega dela se pogosto zmanjšajo tudi socialni stiki, kar lahko nadomestimo s prostovoljnim ali plačanim delom. Spoznavanje novih ljudi in nenehno prilagajanje novim situacijam spodbujata komunikacijsko sposobnost in fleksibilnost, ki je v starosti pogosto ogrožena.

Ursula Lenz

Povežite svoje sposobnosti s temami, ki so vam pri srcu. Morda boste na ta način odkrili koristne naloge za upokojitev ...

Delam/naredil sem tole:

To je tisto, kar konkretno počnem/sem naredil:

Zato znam/vem:

Tako ocenjujem svoje kompetence:

☐☐☐

Zelo rad delam/zelo rad sem delal tole:

To je zame pomembno:

Manjkajo mi naslednje kompetence, veščine in spretnosti:

Tako lahko nadomestim manjkajoče kompetence, veščine in spretnosti:



Kot vsi prostovoljci pri Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) sem šla skozi zahtevno 88-urno izobraževanje o šolski mediaciji – kljub mojim predhodnim izkušnjam. Organizacija Seniorpartner in School poudarja navdušenje pri delu z otroki, empatijo, veselje do dela in veselje do učenja tudi v starosti, ne glede na predhodno poklicno izobrazbo. Tukaj sem v celoti našla.

Ute Matschull-Mesfin



Ko sem se upokojil, sem navezal stik s skupnostjo invalidov v Bonnu (<https://bgbonn.org/>). S to organizacijo sem sodeloval, ko sem še delal. Po upokojitvi pa sem zamenjal strani in zdaj delam za skupnost invalidov ter v sodelovanju z občinskimi službami preverjam gradbene projekte glede dostopnosti. Moja delo tukaj in pri organizaciji Senior Experten Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>) je dobro zame, dobro za vključevanje in razvojno sodelovanje.

Johannes Wiedemann

Prostovoljstvo ponuja zelo veliko različnih možnosti

Kraji: v lokalnem okolju od športnih klubov do društev za zaščito živali, v banki hrane, v domovih za ostarele, hospicah ali bolnišnicah, v kulturnih ustanovah, cerkvah ali političnih strankah, pri civilni zaščiti ali reševalnih službah. Svoje znanje in izkušnje lahko na primer posredujete kot višji strokovnjak v tujini, pomagajte na kriznih območjih ali skrbite za otroke kot babica varuška.

Teme: Lahko pomagате otrokom iz socialno ogroženih družin z dodatno učno pomočjo ali mladim na izobraževanju kot sponzor zaposlitve, lahko se ukvarjate s starejšimi ali bolniki, z brezdomci, invalidi ali begunci, z živalmi, z varstvom narave ali ohranjanjem zgodovinskih spomenikov.

Dejavnosti: Svoje znanje lahko posredujete tako, da otroke učite matematiko ali podpirate projekt vodnjaka v Afriki, lahko razveseljujete druge s kuhanjem obrokov za socialno ogrožene, berete na urah pravljič, postanete mentor branja ali igrate v cerkvenem orkestru, lahko razveseljujete kot bolniški klovn, pomagajte kot spremljevalec umirajočih, delujete kot sodnik porotnik, sodelujete pri reševanju ali civilni zaščiti, aktivno zbirate donacije ali delate pro bono za dobrodelne organizacije. Kot jezikovni mentor lahko pomagajte ljudem iz drugih držav, da se znajdejo v Nemčiji. Če se navdušujete nad lončarstvom ali čebelarstvom, lahko svoje izdelke tudi prodajate – za dodatek k pokojnini ali pa finančno podprete projekt, ki vam je pri srcu.



Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Zanimanja in prosti čas

Družina in gospodinjstvo

Prijateljice, prijatelji in sosedge

Delo in dodatna usposabljanja

Izobraževanje in študij

Šola, otroštvo in mladost

Delo in dodatna usposabljanja

Včasih slišite, da nekomu čestitajo ob upokojitvi. Zdi se, da je to prijeten dogodek, ko se zaključi vaša poklicna pot. Kaj pa vi? Ste srečni, da vam ni več treba v službo? Ali pa ste se težko poslovili? Ne glede na to, ali želite potegniti črto ali raje iti naprej – delo je in ostaja pomembno obdobje v vašem življenju. V zadnjih desetletjih je določalo ritem vašega življenja, vaš čustveni svet in številne vaše misli. Tudi takrat, ko ste morda iskali službo. Zaradi nekaterih stvari ste bili jezni, zaradi drugih veseli, nekatera dela ste opravljali neradi, pri drugih ste uživali.

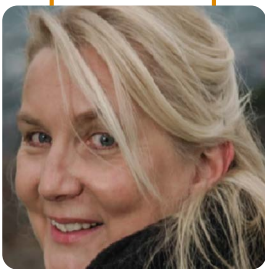
Ko se ozirate na svoje poklicno obdobje, zberite tiste naloge in dejavnosti, ki so vam bile še posebej všeč. Pomislite tudi na dodatna usposabljanja, ki ste se jih udeležili. Ali vas je kakšna vsebina še posebej zanimala in bi jo radi podrobneje raziskali?

Zakaj je to pomembno za načrtovanje vaše upokojitve? Preprosto: Pri svojem delu ste pridobili kompetence, ki jih zdaj lahko uporabite v drugih okoliščinah. Le (pre)poznati morate te kompetence. To lahko naredite v štirih korakih.



Svoj hobi – pisanje – sem vedno želela spremeniti v kariero. V mladosti sem bila prisiljena izbrati drug poklic. Zdaj, ko prejemam pokojnino, ni bilo razloga, da tega ne bi naredila. Imela sem potrebna znanja.

Birgit Wichmann



Že v šoli sem odlično pisala, retoriko sem pridobila v poklicnem življenju, vedno sem bila vedoželjna in radovedna, na delovnem mestu pa sem se naučila uveljaviti. Samozavest je prišla s poklicnim uspehom. Vedno sem bila empatična in odprta.

Birgit Wichmann

Bi si tako mislil?

Ali ste vedeli, da veliko ljudi po upokojitvi še naprej dela? Pogosti razlogi za to so naslednji:

- veselje do dela,
- potreba po dodatnem zaslužku,
- stik z drugimi ljudmi,
- občutek, da vas potrebujejo,
- novi izzivi,
- želja po ohranjanju kondicije, razvoju in izobraževanju ter
- želja po predajanju znanja in izkušenj.



Pridobivanje vsega, kar imam pri 70 letih in po 42 poklicnih letih v glavi, me je stalo veliko časa, truda, živcev in denarja. Zame je dobro, da ga lahko uporabljam in posredujem ljudem, ki jih to zanima in imajo v najboljšem primeru tudi koristi od tega. Ko mi ljudje po predavanju ali seminarju rečejo ali napišejo: »Vesel sem, da sem prišel na vaš dogodek, dali ste mi pomembne informacije in napotke«, potem sem srečna.

Ursula Lenz

Pomembno je, da ločite svoje kompetence od (strokovnega) znanja. Če želite, da vam to uspe, je najboljše ravnati na naslednji način. Razmislite o tem:

- Kdaj so vaši sodelavci ali nadrejeni rekli, da ste nekaj naredili posebej dobro?
- Katere naloge so vam vedno zaupali?
- Zakaj so vam bile dodeljene te naloge?



Ko je minilo nekaj časa od upokoji-

tve, sem se odločil, da bom znanje in izkušnje, ki sem jih pridobil v svojem poklicnem življenju, predajal naprej na področju izobraževanja odraslih. Tako že vrsto let delam kot predavatelj v okviru sindikalnega izobraževanja. Vendar to delo opravljam le v zimskih mesecih, saj poletne mesece izkoristim za potovanja.

Norbert Block

Pomislite tudi na veščine, ki so bile v zadnjih letih morda manj v uporabi zaradi vedno večje digitalizacije. Katero od teh veščin bi lahko uporabili na primer pri prostovoljnem delu? Če imate veščine, ki so zaradi digitalizacije manj potrebne, jih lahko rešite pred pozabo. Posredujte jih prihodnjim generacijam, preden ta znanja popolnoma izginejo.



Angleščino sem se začela učiti,

ko sem začela delati za polovični delovni čas. To potrebujem kot babica varuška za svoje naloge po vsem svetu. V Los Angelesu sem po opravljenem delu pri družini zvečer obiskovala tečaje angleščine. S tem znanjem se zdaj lahko dobro znajdem povsod.

Ingrid Steegmüller

To sem naredil:	Naredil sem konkretno tole:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***

Nasvet

Oglejte si seznam značajskih lastnosti na strani 33. Morda vam bo seznam pomagal poimenovati kompetence, ki ste jih pridobili in izkazali pri svojem delu. To je lahko zanimivo tudi, če ponovno iščete delo. Starejši delavci so na mnogih področjih namreč zelo cenjeni. Morda ne delajo vedno tako hitro kot njihovi mlajši kolegi, vendar poznajo bližnjice.

Delodajalci cenijo starejše zaposlene predvsem zaradi njihovih izkušenj, umirjenosti, suverenosti in sposobnosti za delo, usmerjeno v iskanje rešitve. Poleg tega imajo starejši ljudje običajno bolj celosten pogled. Preverite, ali imate te želenne značajske lastnosti idealnega zaposlenega. Ni nujno, da gre za delo za polni ali polovični delovni čas. Ponudite podporo v obliki nadomeščanja v času dopustov ali bolezni ali pomoč pri uvajanju novih pripravnikov.

Zdaj, ko ste se spet posvetili obdobju vaše zaposlitve, ste verjetno odkrili nekaj dejavnosti, v katerih ste uživali in jih boste pogrešali. S tem povezane kompetence lahko uporabite tudi na številnih drugih področjih življenja in dela. Zakaj ne bi s svetovalcem in ProfilPASS-om razmislili, na katerih področjih, ki vas veselijo, bi lahko bile te kompetence prav tako koristne.

Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Zanimanja in prosti čas

Družina in gospodinjstvo

Prijateljice, prijatelji in sosedje

Prostovoljno delo

Izobraževanje in študij

Šola, otroštvo in mladost

Izobraževanje in študij

V **preteklosti** so se otroci učili poklica svojih staršev ali opravljali vajeništvo, ki je obetalo varen zaslužek. Vi sodite v generacijo, v kateri so imeli pri izbiri izobraževanja in študija pomembno vlogo tudi nagnjenja in interesi. Spomnite se tistega časa: Kaj vas je posebej zanimalo pri vašem izobraževanju ali študiju? V čem ste bili še posebej dobri? V čem ste še posebej uživali?

Opravi sem to usposabljanje/ pridobil diplomo:	Naredil sem konkretno tole:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ *
			☐ **
			☐ ***
			☐ *
			☐ **
			☐ ***
			☐ *
			☐ **
			☐ ***

Včasih se zanimanja spremenijo. Včasih šele v življenju ugotoviš, kaj te resnično zanima, katera znanja želiš pridobiti ali poglobiti. Upokojitev je idealen čas za to. Zdaj lahko poglobite svoje znanje ali se naučite nekaj povsem novega brez pritiska, da morate biti uspešni. To je še posebej priložnost za vas, če vam izbira izobraževanja ali študija ni bila najbolj pri srcu. To spoznanje vzemite kot priložnost, da ugotovite, kaj se resnično želite naučiti, kaj želite vedeti ali znati.

To bi me zanimalo:

To se želim naučiti:

To bi rad znal narediti:

Zato potrebujem te kompetence:

Že imam naslednje kompetence, da lahko to naredim:

Manjkajo mi naslednje kompetence, veščine in spretnosti:

Tako lahko nadomestim manjkajoče kompetence, veščine in spretnosti:



Ko sem začela svojo poklicno kariero, zagotovo nisem imela nobenih pomembnih kompetenc. Zahtevano znanje pri mojem študiju skoraj ni imelo vloge in o načinih posredovanja znanja se je govorilo le v teoriji. Odločilno je bilo vedno moje navdušenje nad določenimi temami. To sem uspela posredovati občinstvu, njihovi pozitivni odzivi pa so me spodbudili, da nadaljujem s predstavitvami na svoj način.

Ursula Lenz

Katero temo bi radi obravnavali zdaj?

Zanimanja in prosti čas

Družina in gospodinjstvo

Prijateljice, prijatelji in sosedge

Prostovoljno delo

Delo in dodatna usposabljanja

Šola, otroštvo in mladost



Šola, otroštvo in mladost

Igranje s frnikolami, obisk bazena, igranje trgovine s prijateljicami, emajliranje ali igranje med dvema ognjema s sošolci – česa se radi spominjate iz svojih šolskih dni, otroštva in mladosti? Ste imeli v šoli najljubši predmet? Kaj ste najraje počeli? V šoli, v prostem času? Kaj in s čim ste se igrali?



Že pri sedmih letih sem imela načrt za upokojitev. Za to sem si prizadevala vse življenje in nikoli nisem opustila svojih sanj.

Birgit Wichmann

To so bili moji najljubši predmeti v šoli:	To sem še posebej rad počel kot otrok/najstnik:	Zato znam/vem:	Tako ocenjujem svoje kompetence:
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***
			☐ * ☐ ** ☐ ***

Kot otroci si predstavljamo svojo prihodnost brez pritiskov realnosti in omejitev. Takrat lahko naredimo ali postanemo vse, kar si zamislimo v svojih sanjah in predstavah o prihodnosti. O čem ste sanjali kot otrok ali najstnik, ko ste razmišljali o svoji prihodnosti? Kaj ste si vedno želeli narediti ali postati?

To so bile moje otroške sanje:

To je tisto, kar sem hotel narediti, ko sem bil otrok:

Ste še vedno navdušeni nad sanjami iz otroštva in mladosti in bi jih radi končno uresničili? S pomočjo vprašalnika ugotovite, kako se lahko približate uresnitvi svojih sanj:

- Ali imate kompetence, ki jih potrebujete za uresničitev sanj?
- Katere kompetence vam manjkajo?
- Kako bi lahko nadomestili pomanjkanje kompetenc?

- Kakšno znanje in veščine potrebujete za uresničitev sanj? Ali jih imate? Če tega znanja in veščin nimate: Kako si lahko to pridobite?
- Vam življenjski pogoji omogočajo uresničitev teh sanj?
- Vam zdravje to dopušča?
- Kako bi se morale spremeniti vaše zunanje okoliščine, da bi lahko uresničili svoje sanje?

Rezultat

Zdaj veste, katere kompetence imate. Poleg tega ste (spet) ozavestili, kaj vas veseli in kaj je za vas pomembno. Uporabite to znanje za naslednje življenjsko obdobje in srečno upokojitev. S pomočjo tabele si oglejte, kako lahko dosežete zadovoljno in izpolnjujočo upokojitev. Kako nadaljevati:

1. stolpec: V prvi stolpec vnesite kompetence, ki ste jih ugotovili.
2. stolpec: V srednjem stolpcu označite, katere od teh kompetenc želite uporabiti.
3. stolpec: V tretjem stolpcu lahko zapišete, na katerem področju ali v katerih dejavnostih bi radi uporabili te kompetence.
4. stolpec: V četrti stolpec zapišite, kaj še potrebujete, da boste svoje kompetence lahko uporabili na zelenih področjih.

[illegible]

Na podlagi teh ugotovitev oblikujte svoj cilj:

Želim ...

Lahko svoj cilj dosežete sami ali potrebujete podporo?

Rabim ...



Da bi ugotovila, kaj želim početi po upokojitvi, sem raziskovala na internetu. Za nekatere možnosti sem izvedela tudi preko dnevnega časopisja, konkretno za ljudske kuhinje Caritas (<https://www.caritas.de/diecaritas/wir-ueber-uns/was-wir-machen/was-wir-machen>), šolski zajtrk in MENTOR – Bralne pomočnike (<https://mentor-bundesverband.de>) ter skozi pogovore s prijatelji, ki so se upokojili že pred mano. In potem sem preizkusila dejavnosti: opravila sem poskusni tečaj za jeklene bobne in en dan delala v banki hrane Tafel (<https://www.tafel.de/>) v Dortmundu.

Petra Neveling

Naslednji koraki in obeti

Zdaj je treba iz pridobljenih spoznanj potegniti zaključke in načrtovati naslednje korake. To je pomembno, da boste lahko v upokojitvi kar najbolje izkoristili svoje sposobnosti in delali tisto, v čemer ste zares dobri in kar vas veseli.

Seveda je to mogoče le, če vam okolščine to dopuščajo. Zato je pomembno, da poznate ključne podatke o svoji življenjski situaciji. To vključuje tudi vaše bližnje, zlasti vašo družino. Kajti z vašim novim življenjskim obdobjem se bo marsikaj spremenilo tudi za vaše bližnje.

Naslednja vprašanja vam bodo v pomoč pri preverjanju resničnosti:

Kakšne časovne obveznosti imate ob upokojitvi?

Koliko časa lahko realno porabite za svoj projekt na teden/mesec?

Koliko časa bi potrebovali za realizacijo vašega projekta?

Če je pri tem časovna razlika: Kako bi jo lahko premostili?

Ali morate upoštevati družinske člane, ker vas potrebujejo (otroci, vnuki, partner, starši)?

Želite ali morate vključiti svoje družinske člane v načrtovanje vaše upokojitve?

Ali obstajajo kakšne zdravstvene omejitve, ki ovirajo vaš projekt?

**Ali obstajajo kakšne ovire glede mobilnosti pri vašem projektu?
Kako bi te ovire lahko premagali?**

**Potrebujete dodatna finančna sredstva za vaš projekt? Če je odgovor pritrdilen:
Ali so vam ta sredstva na voljo oziroma ali imate možnost, da jih pridobite?**

Katere kompetence in znanja potrebujete za uresničitev vašega projekta?

Kako lahko pridobite te kompetence in znanja? S pomočjo knjig, spletnih priročnikov, pogovorov s strokovnjaki ali ljudmi, ki že počnejo to, kar želite početi?

Kdo vam lahko pomaga pridobiti veščine in znanja, ki jih potrebujete?

Koliko časa potrebujete, da jih pridobite?

Kaj lahko naredite, dokler še niste pridobili kompetenc in znanja?

Če želite že začeti z novo nalogo: Kako bi lahko nadomestili kompetence in znanja, ki vam še manjkajo?

Moji naslednji koraki

To opravi naslednji teden:

To opravi v naslednjem mesecu:

To opravi v prihodnjih treh mesecih:

To opravi v prihodnjih šestih mesecih:

To opravi v enem letu:

**ŽELIMO VAM
VELIKO USPEHA!**

Najlepša hvala:



Ime: **Norbert Block**
Starost: 69 let
Poklic: zadnja zaposlitev kot sindikalni sekretar

Dejavnost po upokojitvi

Različne prostovoljne dejavnosti, svetovalec pri sindikalnem izobraževalnem delu pri organizaciji EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e. V. (<https://www.efi-bielefeld.de/>)

Sporočilo

Ljudje, ki so na prehodu iz zaposlitve v upokojitev, lahko poleg svojih poklicnih izkušenj prispevajo tudi (kar se mi zdi vsaj tako pomembno!) življenjske izkušnje. Odvisno je tudi od tega, kaj želiš delati kot prostovoljec. Meni je bilo jasno, da želim početi nekaj popolnoma drugačnega od tistega, kar je prevladovalo v mojem poklicnem življenju.



Ime: **Jutta Fürst**
Starost: 69 let
Poklic: prodajalka knjig in glasbil, uradnica v javnem sektorju, knjižničarka na sodišču, pomočnica pri delu slepega sodnika/sodna referentka, upokojena od leta 2018.

Dejavnost po upokojitvi

Kulturna ambasadorica pri organizaciji »Kultura v kovčku« (<https://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>): »Obiskujemo skupine starejših občanov in cerkvene občine, kjer imamo manjša predavanja in pokažemo predmete in slike, da je vse bolj nazorno. Podpora v knjigobežnici. Svetovalka za makulo pri organizaciji za samopomoč bolnikom PRO RETINA Deutschland e. V (www.pro-retina.de)

Sporočilo

Bodite odprti za nove stvari. Vsem, ki ste še zaposleni, priporočam, da že zdaj skrbite za dobro ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem. Interesi in hobiji so zelo pomembni. Enako pomembni kot dobra prehrana.

Najlepša hvala:



Ime: **Ursula Lenz**
Starost: 70 let
Poklic: tiskovna predstavnica

Dejavnost po upokojitvi

Predavanja in seminarji na temo staranja (zdravo staranje, duševna pripravljenost v starosti, priprava na upokojitev, prostovoljno delo v starosti, duševne bolezni v starosti).

Ursula Lenz je napisala 36-stransko brošuro za nemško zvezno delovno skupino organizacij starejših BAGSO (www.bagso.de), ki omogoča prvi razmislek, ko se približuje čas upokojitve. Poleg brošure, ki jo lahko brezplačno naročite pri BAGSO na naslovu www.bagso.de, je tam na voljo veliko delovnih gradiv, ki jih lahko prenesete.



Ime: **Ute Matschull-Mesfin**
Starost: 73 let
Poklic: bančna uslužbenka, diplomirana politologinja, učiteljica v osnovni šoli, zastopnica žensk za vzgojiteljsko in nepedagoško osebje okrožja Steglitz-Zehlendorf.

Dejavnost po upokojitvi

Organizacija Seniorpartner in School e.V. (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>)

Sporočilo

Vseživljenjsko učenje, aktivnost v starosti in stik z mladimi ohranjajo kondicijo, veselo in mlado!

Najlepša hvala:



Ime: **Petra Neveling**
Starost: 63 let
Poklic: informatik

Dejavnost po upokojitvi

Bralna mentorica pri organizaciji MENTOR – The Reading Helpers Dortmund e.V. (<https://mentor-bundesverband.de>), koordinatorica 30 mentorjev in osmih osnovnih šol, ki so vključeni v Castrop-Rauxelu, in članica upravnega odbora.

Sporočilo

Pred upokojitvijo je treba razmisliti o tem, kako smiselno izkoristiti suverenost nad lastnim časom. Ukvarjati se je treba s temami, ki so bile v preteklosti postavljene na stran, tj. poskusiti nove stvari in se v družini pogovoriti o tem, kako se spoprijeti s spremembo.



Ime: **Ingrid Steegmüller**
Starost: 69 let
Poklic: medicinska sestra

Dejavnost po upokojitvi

Babica varuška (<https://www.granny-aupair.com/de>)

Sporočilo

Pojdite iz svojega območja udobja in poskusite nekaj novega. Prosti čas je zelo dragocen. Uporabite ga. Pri 65 letih vam je svet odprt. Zame je vrelec mladosti, da spet naredim nekaj novega.

Najlepša hvala:



Ime: **Birgit Wichmann**
Starost: 61 let
Poklic: avtorica/tekstopiska/trenerka

Dejavnost po upokojitvi

Avtorica/tekstopiska/trenerka

Sporočilo

Ljudem na prehodu v upokojitev priporočam, da se osredotočijo na svoje osebne lastnosti in da se odločajo na podlagi lastnih potreb. »Z ničemer ne odlašajte in zdravje postavite na prvo mesto.«



Ime: **Johannes Wiedemann**
Starost: 72 let
Poklic: dipl. gradbeni inženir/vodja urbane in cestne gradnje iz Bonna

Dejavnost po upokojitvi

delo pri organizaciji Senior Experten Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>), deluje tudi kot častni vodja oddelka na sedežu SES; revizor gradbenih projektov za skupnost invalidov v Bonnu (<https://bgbonn.org/>).

Sporočilo

Vsak prostovoljec prejme svojo nematerialno nagrado v osebni valuti, sicer tega dela ne bi opravljal.

Naslovi in povezave

Prostovoljstvo mora ustrezati vam in vašim individualnim potrebam, interesom in veščinam. Obstaja veliko organizacij in ustanov, ki ljudem svetujejo in jih spremljajo na poti do izbire ustreznega prostovoljskega mesta. Za vas smo zbrali nekaj kontaktnih točk in organizacij, kjer se lahko prostovoljno vključite. V mnogih mestih in skupnostih poleg cerkve in združenj, ki iščejo podporo prostovoljcev, pogosto potekajo tudi izmenjave prostovoljcev, ki povezujejo prostovoljce z regionalnimi organizacijami.

▶ **Slovenska filantropija, nosilka Slovenske mreže prostovoljskih organizacij**

Cesta Dolomitskega odreda 11, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 433 40 24, 01 430 12 88

E-pošta: za prostovoljce in iskalce pomoči: prostovoljstvo@filantropija.org

Spletna stran: www.filantropija.org

▶ **Prostovoljska pisarna Slovenske filantropije v Kopru**

Gortanov trg 15, 6000 Koper

Telefon: 070 713 332

E-pošta: prostovoljstvo.koper@filantropija.org

Spletna stran: www.filantropija.org

▶ **Prostovoljska pisarna Slovenske filantropije v Mariboru**

Partizanska 29, 2000 Maribor

Telefon: 051 730 492

E-pošta: urska.zivkovic@filantropija.org

Spletna stran: www.filantropija.org

**Mladinski svet Slovenije**

Dimičeva 9, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 425 60 55

E-pošta: info@mss.si

Spletna stran: www.mss.si

**Cnvos**

Povšetova 37, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 542 14 22

E-pošta: info@cnvos.si

Spletna stran: www.cnvos.si

**Voluntariat SCI SLOVENIA**

Bežigrad 6, 1000 Ljubljana

Telefon: 031 813 939

E-pošta: info@zavod-voluntariat.si

Spletna stran: www.zavod-voluntariat.si

ProfilPASS CONVOLUT

CONVOLUT – “CONsider your skills for VOLUnTeering”

ProfilPASS za pripravo na upokojitev je bil razvit v okviru EU projekta CONVOLUT »CONSIDER your skills for VOLUnTeering«, ki se je začel januarja 2022. Projekt je namenjen svetovalcem v šestih evropskih državah, ki delajo z ljudmi ob začetku njihove upokojitve. Spodbujajo njihov potencial in zanimanje za prostovoljno delo ter jih podpirajo pri prehodu v upokojitev.

Cilj projekta CONVOLUT je motivirati ljudi ob začetku upokojitve za vključitev v izpopolnjujoče in družbeno koristno prostovoljno delo, tako da jim daje spodbude in jih motivira, da sami razmislijo o svojih kompetencah in znanjih za prostovoljno delo. V okviru projekta CONVOLUT so bila razvita metodološka gradiva (gradiva CONVOLUT), ki vsebujejo veliko informacij o iskalnikih prostovoljnega dela, vodnikih, orodjih in izročkih na temo prostovoljstva, staranja in prehoda v upokojitev. Gradiva lahko svetovalci uporabljajo v svetovalnem procesu. Lahko pa jih ciljna skupina uporablja tudi samostojno. ProfilPASS za pripravo na upokojitev je jedro kompleta gradiv za projekt CONVOLUT. Komplet gradiv je na voljo za brezplačen prenos na tej povezavi. Poleg kompleta orodij bo v okviru projekta pripravljen tudi izvedbeni načrt in priročnik za svetovalce.

Projekt vodi nemški inštitut za izobraževanje odraslih – Leibniz Center for Lifelong Learning (DIE) kot koordinatorska institucija v sodelovanju s partnerskimi organizacijami iz Grčije, Avstrije, Švedske, Slovenije in Španije.

Produkti, razviti v okviru projekta, in dodatne informacije so prosto dostopni na spletni strani CONVOLUT.

[*https://convolut.profilpass-international.eu/*](https://convolut.profilpass-international.eu/)



**Sofinancira
Evropska unija**

Projekt financira Evropska komisija v okviru programa Erasmus+ (KA220-ADU – Partnerstva za sodelovanje v izobraževanju odraslih). Projekt je financiran s podporo Evropske komisije. Vsebina te publikacije odraža izključno stališča avtorja. Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje. Koda projekta: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Projekt ProfilPASS je financiran in znanstveno preizkušen kot del skupnega projekta »Izkaznica za nadaljnje poklicno izobraževanje s certifikatom neformalnega učenja« v okviru pilotnega projekta »Vseživljenjsko učenje«



German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning



die Berater®
ZUKUNFT LERNEN



ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ



ANDRAGOŠKI ZAVOD

LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Swide s

Defoin

ProfilPASS
CONVOLUT



Sofinancira
Evropska unija

Publikacijo financira Evropska komisija v okviru programa Erasmus+ (KA220-ADU – Partnerstva za sodelovanje v izobraževanju odraslih). Vsebina te publikacije odraža izključno stališča avtorja. Komisija ne prevzema odgovornosti za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje. Koda projekta: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509



German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning