



# Psychologische Beratung für Menschen ab 60

**Lebensberatungsstelle Winsen startet neues Angebot für die Herausforderungen des Alterwerdens**

**Winsen.** Im Herbst startet die Lebensberatungsstelle Winsen ein neues Angebot. In den vergangenen Jahren hat sich dort die Zahl der Ratsuchenden im Alter über 60 Jahre mehr als verdoppelt. „Dies veranlasste uns dazu, für Menschen dieser Altersgruppe weitere spezielle Angebote unter dem Titel „Psychologische Beratung 60 plus“ zu entwickeln“, sagt Leiterin Dr. Karin Jakubowski.

„Das Alterwerden stellt uns vor vielfältige Herausforderungen“, weiß die Diplom-Psychologin aus vielen Gesprächen. Dies können etwa Erkrankungen, das Ende der Berufstätigkeit oder der Verlust von Angehörigen sein, aber auch Veränderungen in der Partnerschaft, der Kontakt zu den erwachsenen Kindern oder die Frage nach dem Lebenssinn. Neben diesen Themen gebe es aber auch viel Neues zu entdecken und Raum, alte Träume zu verwirklichen.

Vorträge, Gruppenangebote und Seminare ergänzen das Beratungsangebot. So lädt der Förderverein der Lebensberatungsstelle zum 3. November zu einem Vortragsabend „Ruhestand: Aufbruch oder Stillstand“ ein, und am 9. Februar

Jürgen Rauch, Sandra Hagemann (Mitte) und Dr. Karin Jakubowski bieten unter dem Motto „60 plus“ Vorträge, Seminare und Gesprächsgruppen an.

2018 geht es um das Thema: „Langjährige Partnerschaft: Auch im Alter – Herausforderung und Chance?“.

Eine Gesprächsgruppe 60 plus mit dem Thema „Lebensrückblick: Vergangenheit verstehen – auch mit Blick auf die Zukunft“ wird ab Oktober 14-tägig vormittags im Gemeindehaus St. Jakobus in Winsen stattfinden. Dafür können sich Interessierte bereits jetzt anmelden.

„Viele Menschen in diesem Alter haben ein großes Interesse, sich über persönliche und emotional berührende Themen auszutauschen“, sagt Jürgen Rauch, der die Gruppe leiten wird. Wichtig seien dabei ein geschützter Rahmen und eine wohlwollende Atmosphäre. „Kommt dieser Austausch zu kurz oder fehlt ganz, kann ein Gefühl von Einsamkeit eintreten“, so Rauch. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen darüber hinaus, dass Menschen, die sich mit Ereignissen ihrer Lebensgeschichte beschäftigen und davon auch erzählen, weniger depressiv und geistig beweglicher seien.

Im Frühjahr 2018 wird es dann ein Seminar zum Thema „Übergang in den Ruhestand“ geben. Das zusätzliche Angebot „Psychologische Beratung 60 plus“ der Lebensberatungsstelle ist zunächst auf drei Jahre befristet. Es wird vom Diakonischen Werk in Niedersachsen, der Stiftung Kirche mit Zukunft, der Mildten Stiftung St. Georg und dem Förderverein Lebensberatung Winsen finanziert.

Um die Angebote zu nutzen, können sich Interessenten telefonisch anmelden oder die offene Sprechstunde dienstags von 10 bis 11 Uhr – ab dem 1. August – und donnerstags von 15 bis 16 Uhr besuchen. Alle aktuellen Termine sind auch im Internet unter [www.diakoniehittfeld-winsen.de/lebensberatung](http://www.diakoniehittfeld-winsen.de/lebensberatung) zu finden. Fragen beantwortet die Lebensberatungsstelle für Einzelne, Paare und Familien des Diakonischen Werkes der Kirchenkreise Hittfeld und Winsen, im Saal 27, in Winsen unter Telefon (04171) 63978 und per E-Mail an [lebensberatung-winsen@t-online.de](mailto:lebensberatung-winsen@t-online.de).



## Was kommt bei „60plus“?

Neues Angebot der Lebensberatung beschäftigt sich mit dem Älterwerden

mh Winsen. Ein neues Angebot startet die Lebensberatungsstelle Winsen im Herbst. In den vergangenen Jahren hat sich dort die Zahl der Ratsuchenden über 60 Jahre mehr als verdoppelt. „Dies veranlasste uns dazu, für Menschen dieser Altersgruppe weitere spezielle Angebote unter dem Titel ‚Psychologische Beratung 60plus‘ zu entwickeln“, so Leiterin Dr. Karin Jakubowski. „Das Älterwerden stellt uns vor vielfältige Herausforderungen“, weiß die Diplom-Psychologin aus vielen Gesprächen. Dies können etwa Erkrankungen, das Ende der Berufstätigkeit oder der Verlust von Angehörigen sein, aber auch Veränderungen in der Partnerschaft, der Kontakt zu den erwachse-

nen Kindern oder die Frage nach dem Lebenssinn. Neben diesen Themen gebe es aber auch viel Neues zu entdecken und Raum, alte Träume zu verwirklichen.

Vorträge, Gruppenangebote und Seminare ergänzen das Beratungsangebot. Themen sind unter anderem „Ruhestand: Aufbruch oder Stillstand“ oder „Langjährige Partnerschaft: Auch im Alter – Herausforderung und Chance?“. Eine Gesprächsgruppe 60plus mit dem Thema „Lebensrückblick: Vergangenheit verstehen – auch mit Blick auf die Zukunft“ wird ab Oktober stattfinden. Hierfür können sich Interessierte bereits anmelden. „Viele Menschen in diesem Alter haben ein großes Interesse,

sich über persönliche und emotional berührende Themen auszutauschen“, ergänzt Jürgen Rauch, der diese Gruppe leiten wird. Wichtig seien dabei eine geschützter Rahmen und eine wohlwollende Atmosphäre.

„Kommt dieser Austausch zu kurz oder fehlt ganz, kann ein Gefühl von Einsamkeit eintreten“. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten darüber hinaus, dass Menschen, die sich mit Ereignissen ihrer Lebensgeschichte beschäftigen und davon auch erzählen, weniger depressiv und geistig beweglicher sind.

Im Frühjahr 2018 wird es ein Seminar zum Thema „Übergang in den Ruhestand“ geben. Dieses zusätzliche Angebot der Lebensberatungsstelle ist zunächst auf drei Jahre befristet. Es wird vom Diakonischen Werk in Niedersachsen, der Stiftung Kirche mit Zukunft, der Mildten Stiftung St. Georg sowie dem Förderverein Lebensberatung Winsen finanziert.

Um die Angebote zu nutzen, können sich Interessenten telefonisch anmelden oder die offene Sprechstunde dienstags von 10 bis 11 Uhr ab dem 1. August und donnerstags von 15 bis 16 Uhr besuchen. Alle aktuellen Termine sind im Internet unter [www.diakonie-hittfeld-winsen.de/lebensberatung](http://www.diakonie-hittfeld-winsen.de/lebensberatung) zu finden.



Sie starten das Projekt „60plus“ (von links): Jürgen Rauch, Sandra Hagemann und Dr. Karin Jakubowski. Foto: po

Wochenblatt 20.07.2017

## Offene Ohren für Generation 60+

40 Jahre Lebensberatung in Winsen – nun mit neuem Angebot gegen Probleme der Älteren

Von Wilfried Staake

Winsen. Ein neues Angebot startet die Lebensberatungsstelle Winsen im Herbst. In den vergangenen Jahren hat sich dort die Zahl der Ratsuchenden über 60 Jahre mehr als verdoppelt. „Dies veranlasste uns dazu, für Menschen dieser Altersgruppe weitere spezielle Angebote unter dem Titel ‚Psychologische Beratung 60plus‘ zu entwickeln“ sagt die Leiterin, Karin Jakubowski.

„Das Älterwerden stellt uns vor vielfältige Herausforderungen“ weiß die promovierte Diplom-Psychologin aus vielen Gesprächen. Es gebe aber auch viel Neues zu entdecken und Raum, alte Träume zu verwirklichen.

Vorträge, Gruppenangebote und Seminare ergänzen das Beratungsangebot. So lädt der Förderverein der Lebensberatungsstelle am 3. November zu einem Vortragsabend „Ruhestand: Aufbruch oder Stillstand“ ein und am 9. Februar 2018 zum Thema: „Langjährige Partnerschaft: Auch im



Das Team: Jürgen Rauch, Sandra Hagemann und Karin Jakubowski (v.l.). Foto: Wilfried Staake

Alter – Herausforderung und Chance?“. Eine Gesprächsgruppe 60plus mit dem Thema „Lebensrückblick: Vergangenheit verstehen – auch mit Blick auf die Zukunft“ wird ab Oktober 14-tägig vormittags im Gemeindehaus St. Jako-

bus in Winsen stattfinden. Hierfür können sich Interessierte bereits jetzt anmelden. „Viele Menschen in diesem Alter haben ein großes Interesse, sich über persönliche und emotional berührende Themen auszutauschen“ ergänzt Jürgen Rauch,

der diese Gruppe leiten wird. Wichtig seien dabei ein geschützter Rahmen und eine wohlwollende Atmosphäre. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass Menschen, die sich mit Ereignissen ihrer Lebensgeschichte beschäftigen und davon auch erzählen, weniger depressiv und geistig beweglicher sind.

Dieses Angebot der Lebensberatungsstelle ist zunächst auf drei Jahre befristet. Es wird vom Diakonischen Werk in Niedersachsen, der „Stiftung Kirche mit Zukunft“, der „Mildten Stiftung St. Georg“ sowie dem „Förderverein Lebensberatung Winsen e.V.“ finanziert.

Information und Anmeldung dienstags von 10 bis 11 Uhr und donnerstags von 15 bis 16 Uhr. Lebensberatungsstelle des Diakonischen Werkes der Kirchenkreise Hittfeld und Winsen, Im Saal 27, 21423 Winsen, Tel.: 04171-63978, Mail: [lebensberatung-winsen@t-online.de](mailto:lebensberatung-winsen@t-online.de)

## Ruhestand als Herausforderung

Förderverein Lebensberatung Winsen lädt zum Vortragsabend ein

kr Winsen. Zu einem Vortragsabend lädt der „Förderverein Lebensberatung Winsen“ für Freitag, 3. November, um 19.30 Uhr in das Gemeindezentrum St. Marien in Winsen ein. Parallel zum Start des „Projektes 60plus“, einem neuen Beratungsangebot der Lebensberatungsstelle des Diakonischen Werkes in Winsen für Menschen ab 60, startet der Förderverein der Lebensberatungsstelle mit einer Vortragsreihe, die sich mit der Situation älterer Menschen in unserer Gesellschaft befasst.

Am ersten Abend am 3. November geht es um die Übergangsphase vom Beruf in den Ruhestand. Wie kann man alt

werden und zugleich lebendig bleiben? Wie lernt man, die neu gewonnene freie Zeit selbstbestimmt und sinnerfüllend zu leben? Als Referentin hat der Förderverein Renate Fallbrügg vom kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt aus Hamburg (KDA) gewonnen. Renate Fallbrügg ist Pastorin und hat sich im Rahmen ihrer Tätigkeit mit Fragen der Vorbereitung auf das Rentnerdasein und des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand beschäftigt.

Nicht allen Menschen gelingt es auf Anhieb, die neue Rolle als Rentner oder Rentnerin zu gestalten. Obwohl die Rente in den meisten Fällen nicht überraschend kommt, fällt es vielen

älteren Menschen schwer, ohne die gewohnte berufliche Rolle aktiv zu bleiben. Denn viele erleben im Beruf auch Bestätigung, Selbstwert und Identität. Nicht selten ist daher der Start in die neue Lebenssituation auch mit psychischen Krisen verbunden, denen man aber vorbeugen kann, wenn man achtsam mit sich umgeht.

Zu Beginn des Rentnerdaseins entstehen nach einer Phase eines Urlaubsgefühls häufig existenzielle Fragen. Was fange ich mit der verbleibenden Lebenszeit an? Was macht jetzt meine Identität ohne die gewohnte Berufsrolle aus? Welche Interessen habe ich wirklich? Wie schaffe ich es,

dass die neue Freiheit nicht zur Last wird? Und zunehmend spielt bei vielen Älteren auch die Frage der finanziellen Sicherung eine Rolle, wenn aufgrund von Teilzeitarbeit oder einer unregelmäßigen Berufsbiografie die Rente sehr schmal ausfällt.

Diesen Fragen will Renate Fallbrügg am Vortragsabend nachgehen und aufzeigen, welche „Ruhestandsfallen“ bestehen und wie man die gesammelten Lebenserfahrungen in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen, in einem ehrenamtlichen Engagement, in der Familie oder in einem erfüllenden Hobby einbringen kann.