



## Rente und Pension - Übergang und Lebensgestaltung Vorbereitung auf den Ruhestand

---

Seminar-Nr.	2024 B125 EK
Termin	24.06.2024 bis 26.06.2024
Partnerorganisation	Verband der Beamten und Beschäftigten der Bundeswehr e.V.
Tagungsstätte	<b>Leonardo Hotel Hannover</b> Tiergartenstr. 117 30559 Hannover Tel. +49 511 7707630
Seminarleitung	<b>Karl-Heinz Witthüser</b> VBB
Dozent:innen	<b>Jan Oliver Krzywanek</b> dbb beamtenbund und tarifunion  <b>Andrea Weinrich</b> Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Gesundheitsmanagement für Unternehmen

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die Teilnehmenden:

- erhalten einen Überblick über die Pflegeversicherung (und Beihilfe)
- diskutieren aktuelle Reformen und Rechtsprechungen in der Pflegeversicherung
- analysieren die Pflege unter Coronabedingungen und finden gemeinsam Lösungsansätze
- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben
- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- lernen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Alltag zu integrieren und trotz der weltpolitischen Umstände sich selbst und ihren Mitmenschen akzeptierend und wertschätzend zu begegnen

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

# Inhalte

---

## Montag, 24. Juni 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Karl-Heinz Witthüser**

14:30 bis 18:00 Uhr **Leistungen der Pflegeversicherung (und Beihilfe) - Überblick - einschließlich aktuelle Reformen**

Vortrag mit Diskussion

**Jan Oliver Krzywanek**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

## Dienstag, 25. Juni 2024

09:00 bis 12:30 Uhr **Pflege in Zeiten von Corona und weitere Herausforderungen sowie Lösungsansätze, u. a.**

- Demenzerkrankungen
- Steigende Eigenbeträge
- Vereinbarkeit mit Beruf
- Entlastungsbudget
- Fachkräftemangel

Vortrag mit Diskussion

**Jan Oliver Krzywanek**

14:00 bis 18:00 Uhr **Gesund sein, gesund bleiben - Erhalt der Gesundheit als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und der Zukunft**

- Was bedeutet Gesundheit?
- Zunahme der Bedeutung der Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Stressfaktoren
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit

Vortrag mit Diskussion und aktiven Übungen

**Andrea Weinrich**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

**Mittwoch, 26. Juni 2024**

- 09:00 bis 12:00 Uhr **Gesund sein, gesund bleiben - Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit im Ruhestand gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken**
- Ursache und Wirkung
  - Wie soll er werden der „Ruhe“stand?
  - Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
  - Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und mental?

Vortrag mit Diskussion und aktiven Übungen

**Andrea Weinrich**

- 12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation  
Verabschiedung der Teilnehmenden**

**Karl-Heinz Witthüser**

**Anschließend Mittagessen**

**Online-Evaluation** Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

<b>Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.