



# Umbrüche und Übergänge in der zweiten Lebenshälfte gesund gestalten



## Inhalt

Der Weg zur gesunden Kommune.....	4
Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?.....	5
1. Einleitung und thematische Hinführung.....	6
Die Bedeutung von Lebensübergängen für die Gesundheit.....	6
Der Ansatz der Präventionskette.....	6
2. Umbrüche der zweiten Lebenshälfte im Fokus.....	7
Die Empty-Nest-Phase.....	8
Der Renteneintritt.....	9
Verlust des Partners.....	10
Eintreten einer Pflegebedürftigkeit.....	11
Umzug in eine Senioreneinrichtung.....	12
3. Handreichungen für Betroffene.....	13
Allgemeine Strategien zur Gesundheitsförderung in Übergangsphasen.....	13
Gesundheitskompetenz stärken: Wo finde ich Hilfe?.....	14
Strategien zur Stressbewältigung und Resilienz.....	14
Konkrete Tipps für die Bewältigung der Umbrüche.....	15
4. Handreichungen für kommunale Akteure.....	17
Strukturelle Begleitung und Bedingungen schaffen.....	17
Kooperation und Vernetzung: Die Präventionskette als lokales Netzwerk.....	18
Schaffung niedrigschwelliger und erreichbarer Unterstützungsangebote.....	18
Entwicklung und Begleitung von Angeboten.....	19
Schulung von Multiplikatoren und Begleitpersonen.....	20
5. Zusammenfassung und Ausblick.....	21
Fazit: Erfolgreich durch Umbrüche – Gesünder leben.....	21
Weiterführende Kontakte und Anlaufstellen.....	22

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.



## Der Weg zur gesunden Kommune

Gesundheit ist vielmehr als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gesundheit entsteht tagtäglich dort, wo Menschen aufwachsen, leben, lernen, spielen und arbeiten. Dazu zählen u. a. Spielplätze, Grünflächen, Kulturangebote und Begegnungsstätten. Die Bedingungen in den Lebenswelten entscheiden also ganz wesentlich über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen vor Ort.

Um die Gesundheit möglichst aller zu verbessern, lohnt es sich, den Fokus auf die kommunale Ebene zu richten. Unter Kommunen verstehen wir dabei Dörfer, Städte und Gemeinden, aber auch Landkreise oder einzelne Stadtteile. Kommunen gestalten zentrale Lebensbedingungen ihrer Bewohner. Neben dem Gesundheitsbereich befinden sich hier viele weitere Zuständigkeitsbereiche wie Jugend, Soziales, Sportentwicklung, Umwelt, Bau- und Verkehrsplanung.

Die Idee der kommunalen Gesundheitsförderung ist es, dafür zu sorgen, dass diese Bereiche möglichst vernetzt und aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten (in sogenannten integrierten kommunalen Strategien). Dadurch können alle Menschen vor Ort erreicht werden und insbesondere Menschen in belastenden Lebenssituationen und mit gesundheitlichen Risiken, wie Alleinerziehende oder Erwerbslose, profitieren. Kommunale Gesundheitsförderung leistet somit einen besonderen Beitrag zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) unterstützen wir im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern (KGC MV) lokale Bestrebungen für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Arbeiten sowie gesund älter werden (Gesundheitsziele) in unserem Land. Darauf aufbauend richtet sich die LVG seit 2017 gezielt an Städte und Gemeinden, um die Gesundheit in den Kommunen flächendeckend zu fördern und zu unterstützen.



## Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?

Lebensübergänge wie die Empty-Nest-Phase, der Renteneintritt oder der Verlust eines geliebten Menschen sind natürliche, aber tiefgreifende Ereignisse. Solche Umbrüche in der zweiten Lebenshälfte bergen zwar gesundheitliche Risiken, bieten aber vor allem ein großes Potenzial für positive Neuorientierung und gestärkte Gesundheit.

Ziel dieser Broschüre ist es, Sie bei der gesunden Gestaltung dieser kritischen Situationen zu unterstützen. Wir möchten Ihnen Handreichungen und Strategien an die Hand geben, um diese Übergänge mit den vorhandenen Ressourcen erfolgreich zu bewältigen und so die gesundheitlichen Chancen optimal zu nutzen.

Diese Broschüre richtet sich daher an zwei wichtige Zielgruppen:

1. **Betroffene Bürger:** Sie finden hier konkrete Tipps und Informationen zur Selbsthilfe und Stärkung der eigenen Resilienz.
2. **Kommunale Akteure und Experten der Gesundheitsförderung:** Sie erhalten Impulse und Best-Practice-Beispiele, wie Menschen in diesen Phasen strukturell und mit zielgerichteten Angeboten optimal begleitet werden können, ganz im Sinne des Ansatzes der Präventionskette.



## 1. Einleitung und thematische Hinführung

### Die Bedeutung von Lebensübergängen für die Gesundheit

Das menschliche Leben ist von stetigem Wandel geprägt, doch manche Phasen bringen besonders tiefgreifende und einschneidende Lebensereignisse mit sich. Im Bereich der Gesundheitsförderung ist seit Langem bekannt, dass solche Umbrüche und Übergänge – insbesondere in der zweiten Lebenshälfte – eine kritische Phase für die Gesundheit darstellen.

Der Verlust vertrauter Strukturen (etwa dem Auszug des Kindes oder dem Renteneintritt), veränderte soziale Rollen oder der Umgang mit dem Verlust eines Partners können zu erhöhtem Stress, Isolation und der Vernachlässigung des eigenen Wohlbefindens führen. Sie bergen somit gesundheitliche Risiken, die sich sowohl physisch (z.B. durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhten Blutdruck) als auch psychisch (z.B. durch depressive Verstimmungen oder Angstzustände) manifestieren können. Die plötzliche Notwendigkeit, das Alltagsleben völlig neu zu organisieren und eine neue Identität zu finden, stellt eine erhebliche Anforderung an die individuelle Anpassungsfähigkeit dar und kann zur Überlastung führen.

Gleichzeitig sind diese Phasen nicht nur Belastung, sondern auch eine große Chance. Sie bieten die Gelegenheit, das Leben neu zu definieren, ungesunde Gewohnheiten zu verändern und bislang ungenutzte Potenziale zur Selbstverwirklichung und Aktivität freizusetzen. Gerade in der nachberuflichen Phase können neue Hobbys entdeckt, lang gehegte Interessen vertieft, ehrenamtliches Engagement intensiviert oder aufgeschobene Reisewünsche erfüllt werden. Die Umbrüche forcieren damit die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und den eigenen Wünschen im Sinne eines aktiven und gesunden Alterns.

### Der Ansatz der Präventionskette

Die gesunde Gestaltung kritischer Lebenssituationen ist eine Aufgabe, die über die individuelle Verantwortung hinausgeht. Mit dem Ansatz der Präventionskette versuchen lokale Akteure, kommunale Verantwortliche und Experten der Gesundheitsförderung, die Verantwortung zu übernehmen und "Brücken" zu bauen.

Dieser Ansatz erkennt, dass Unterstützung nicht erst dann einsetzen darf, wenn Probleme manifest werden. Vielmehr müssen gesundheitsförderliche und ressourcenorientierte Bedingungen geschaffen werden, die Menschen in den Momenten des Übergangs strukturell begleiten und Unterstützung bieten.

Dabei geht es um die Vernetzung von Angeboten und die Sicherstellung, dass relevante Hilfen niedrigschwellig und bekannt sind. Die Präventionskette zielt darauf ab, Lücken in der kommunalen Versorgung zu schließen und durch eine enge Koordination von Sozialdiensten, Ärzten, Sportvereinen und Beratungsstellen einen lückenlosen und nachhaltigen Verlauf zu gewährleisten.

Der Fokus liegt dabei auf der frühzeitigen Stärkung der vorhandenen Ressourcen der Bürger, um die Resilienz gegenüber zukünftigen Herausforderungen nachhaltig zu erhöhen und die Lebensqualität langfristig zu sichern.



## 2. Umbrüche der zweiten Lebenshälfte im Fokus

Die zweite Lebenshälfte ist eine Zeit des tiefgreifenden Wandels, in der das Leben oft eine neue Richtung einschlägt. Die folgenden fünf Übergänge stellen besonders kritische Situationen dar, die eine aktive und bewusste Gestaltung erfordern, um die Gesundheit zu sichern und neue Potenziale freizusetzen. Das Verständnis dieser Dynamiken ist der erste Schritt zu einer gesunden Bewältigung.



## Die Empty-Nest-Phase

**Betroffene:** Vorwiegend Paare mittleren Alters (ca. 50–60 Jahre), deren Kinder das Elternhaus verlassen, um in Studium, Beruf oder Partnerschaft eigene Wege zu gehen.

**Die Herausforderung:** Die plötzliche Stille und der Wegfall der täglichen Erziehungs- und Fürsorgerolle können bei Eltern, die ihre Identität stark über die Kinder definiert haben, ein Gefühl der Leere und des Verlusts auslösen (das sogenannte „Empty-Nest-Syndrom“).

Dieser Verlust kann mit einer Krise in der Partnerschaft einhergehen: Die Aufmerksamkeit verlagert sich zwangsläufig zurück auf die Beziehung selbst. Lange verdeckte oder verdrängte Konflikte, die durch die Kinder abgefedert wurden, treten nun ungefiltert zutage. Das Risiko, in eine depressive Phase oder in eine generelle Sinnkrise zu geraten, ist erhöht, da das individuelle Lebensziel neu formuliert werden muss.

Ein zusätzlicher Stressfaktor kann das Phänomen der "Boomerang-Kids" darstellen – erwachsene Kinder, die nach einer gescheiterten Lebensphase unerwartet in das Elternhaus zurückkehren und die gewonnene Freiheit abrupt beenden.

**Die Chance:** Die Empty-Nest-Phase ist eine einzigartige Chance zur Neuentdeckung – sowohl der eigenen Person als auch der Partnerschaft. Die frei gewordene Zeit und Energie ermöglichen es, lang aufgeschobene eigene Interessen und Hobbys wieder aufzunehmen (z.B. ein Instrument lernen, eine neue Sprache beginnen).

Des Weiterem können Paare ihre Beziehung neu beleben, indem sie gemeinsame Aktivitäten planen, alte Verabredungsrituale wieder einführen oder die gewonnene finanzielle und zeitliche Freiheit für Reisen und spontane Entscheidungen nutzen. Es ist die Chance, eine reifere und eigenständige Partnerschaft aufzubauen.





## Der Renteneintritt

**Betroffene:** Arbeitnehmer, die das Berufsleben beenden (typischerweise ab 63–67 Jahren), wobei der Übergang entweder als freiwillig oder erzwungen erlebt wird.

**Die Herausforderung:** Der Renteneintritt ist ein tiefgreifender Strukturverlust. Er bedeutet nicht nur den Wegfall der Arbeit, sondern vor allem den Verlust der klaren Tagesroutine, des sozialen Status ("Wer bin ich ohne meinen Job?"), der fachlichen Anerkennung und eines Großteils des beruflichen Netzwerks.

Dieser plötzliche Mangel an Verpflichtung kann zu Isolation, Langeweile, dem Gefühl der Nutzlosigkeit und einer Vernachlässigung der körperlichen und geistigen Aktivität führen. Besonders gefährdet sind Personen, die unfreiwillig aus dem Beruf ausscheiden mussten oder ihre gesamte Identität über die Arbeit definiert haben.

Die psychischen Folgen reichen von Antriebslosigkeit bis hin zur erhöhten Anfälligkeit für chronische Krankheiten, die durch den Wegfall der Struktur und der kognitiven Herausforderung begünstigt werden. Ohne einen Plan geraten viele in ein soziales Vakuum.

**Die Chance:** Der Übergang in die Rente eröffnet eine neue Lebensphase, die völlig frei und selbstbestimmt gestaltet werden kann. Die gewonnenen Stunden bieten die Möglichkeit für aktives und gesundes Altern.

Dies muss aktiv geplant werden: Es beinhaltet nicht nur die Intensivierung sozialer Netzwerke, sondern auch die gezielte Aufnahme neuer kognitiver Herausforderungen (z.B. Erlernen neuer digitaler Fähigkeiten oder einer Sprache).

Der Renteneintritt ist somit ein idealer Zeitpunkt, um eine gesunde Verhaltensänderung (mehr Bewegung, bessere Ernährung) dauerhaft zu etablieren.



## Verlust des Partners

**Betroffene:** Verwitwete Menschen, meist im höheren Alter, die mit der akuten Trauer und den organisatorischen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Alleinseins konfrontiert sind.

**Die Herausforderung:** Dies ist oft der schmerzhafteste und unvorhersehbarste Übergang. Die akute Trauer kann das körperliche und seelische Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Der Verlust eines geliebten Menschen stellt ein tiefes Stressereignis dar, das sogar zu physischen Symptomen führen kann (z.B. dem sog. Takotsubo-Syndrom, auch als "Broken-Heart-Syndrom" bekannt).



Hinzu kommen die logistischen und finanziellen Herausforderungen, da die Aufgaben des verstorbenen Partners (Finanzen, Versicherungen, handwerkliche Tätigkeiten, digitale Zugänge) übernommen werden müssen, was in einer Phase der Erschöpfung zusätzlich überfordert.

Die größte Gefahr ist die chronische Isolation, wenn der gewohnte soziale Kreis, der oft aus Paaren bestand, wegbricht.

**Die Chance:** Obwohl die Trauerzeit unvermeidbar und notwendig ist, liegt die Chance darin, nach einer angemessenen Phase der Neuorientierung neue Unterstützungsstrukturen aufzubauen und die eigene Unabhängigkeit zu entdecken.

Dies geschieht durch den Beitritt zu Trauergruppen, die Wiederaufnahme alter Freundschaften oder die gezielte Suche nach ehrenamtlicher Betätigung, die ablenkt und neue soziale Kontakte ermöglicht.

Die Bewältigung dieses Verlustes stärkt die innere Unabhängigkeit und die Fähigkeit, das Leben aus eigener Kraft zu meistern. Die Akzeptanz von professioneller Hilfe, sei es psychologisch oder organisatorisch, kann den Weg in ein neues, wenn auch verändertes, Leben ebnen.



## Eintreten einer Pflegebedürftigkeit

**Betroffene:** Die pflegebedürftige Person selbst, sowie die Pflegepersonen (Ehepartner, Kinder, enge Verwandte).

**Die Herausforderung:** Für die pflegebedürftige Person bedeutet es den Verlust der Autonomie, der Bewegungsfreiheit und eine wachsende Abhängigkeit, was oft mit Scham und Verzweiflung verbunden ist.

Für die pflegenden Angehörigen entsteht eine enorme physische und psychische Belastung. Sie sind oft die "Silent Patients": Ihr eigener Schlaf, ihre sozialen Kontakte und ihre Gesundheit werden hinten angestellt, was zu chronischem Stress, Rückenschmerzen, sozialer Isolation und schweren Burnout-Zuständen führen kann. Die ständige Verfügbarkeit führt zu einem völligen Verlust der eigenen Lebenszeit und kann die familiären Beziehungen auf eine Zerreißprobe stellen.

**Die Chance:** Die gezielte und frühzeitige Nutzung professioneller Entlastungs- und Beratungsangebote (Pflegestützpunkte, Pflegekurse, Tages- und Kurzzeitpflege) ist hier der Schlüssel. Die Chance liegt in der Akzeptanz der notwendigen externen Hilfe und der bewussten Fokussierung auf die verbliebenen Ressourcen und Fähigkeiten beider Seiten. Für die pflegebedürftige Person können aktivierende Pflege und Therapieangebote die verbleibende Mobilität und kognitive Leistung erhalten.

Für die Angehörigen liegt der Gewinn darin, die Pflegeverantwortung zu teilen und so von der Rolle des überlasteten Pflegers in die des liebevollen, unterstützenden Familienmitglieds zurückkehren zu können.



### 3. Handreichungen für Betroffene

Die Bewältigung von Umbrüchen beginnt mit der Erkenntnis, dass man aktiv Einfluss nehmen kann. Jeder Übergang – sei es der Renteneintritt oder der Verlust eines Partners – mag sich zunächst überwältigend anfühlen, bietet aber auch die Chance für ein gesundes Wachstum. Dieser Abschnitt bietet Ihnen konkrete Werkzeuge und Strategien, um Ihre Gesundheit zu stärken, Ihre Ressourcen zu mobilisieren und die Übergänge nicht nur zu überstehen, sondern als Chance für eine neue, selbstbestimmte Lebensphase zu nutzen.

### Allgemeine Strategien zur Gesundheitsförderung in Übergangsphasen

#### **persönliche und soziale Ressourcen erkennen und nutzen**

Ihre größte Stärke in Phasen des Wandels sind Ihre Ressourcen – alles, was Ihnen Kraft gibt, Sie stabilisiert und Ihnen bisher geholfen hat.

**Persönliche Ressourcen:** Erstellen Sie eine detaillierte Liste Ihrer Fähigkeiten, früheren Bewältigungsstrategien, Hobbys und Interessen. Was genau hat Ihnen in früheren Krisen geholfen? War es Humor, Zielstrebigkeit, oder die Fähigkeit, sich zurückzuziehen und zu reflektieren? Sehen Sie Ihre Lebens- und Berufserfahrung als eine unschätzbare Ressource an.

Setzen Sie diese bewährten Mechanismen gezielt wieder ein. Planen Sie täglich feste Zeitfenster für Aktivitäten ein, die Ihnen Freude bereiten und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit vermitteln (z.B. Gartenarbeit, ein altes Hobby wieder aufnehmen, Musik hören oder kreatives Schreiben). Die aktive Pflege dieser Bereiche schützt Ihre psychische Gesundheit.

**Soziale Ressourcen:** Ihr soziales Netzwerk ist Ihr Sicherheitsnetz. Pflegen Sie bewusst den Kontakt zu Freunden, Verwandten und Nachbarn. Seien Sie hier proaktiv: Anstatt passiv darauf zu warten, dass andere auf Sie zukommen (was oft bei Unsicherheit geschieht), rufen Sie gezielt an, schlagen Sie Treffen vor oder nutzen Sie digitale Kommunikationswege.



## Umzug in eine Senioreneinrichtung

**Betroffene:** Meist ältere Menschen, die aus gesundheitlichen, Sicherheits- oder sozialen Gründen nicht mehr in ihrem Zuhause wohnen können, sowie deren Familie, die den emotionalen Schritt begleitet.

**Die Herausforderung:** Dieser Umbruch wird oft als erzwungene Aufgabe der Selbstständigkeit, des vertrauten Lebensraumes und des persönlichen Besitzes erlebt. Der Prozess des Ausräumens des alten Zuhauses und die Entwurzelung können tiefe Trauer, Angstzustände und Verwirrung auslösen. Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben verloren zu haben, ist eine große psychische Belastung, die die soziale Integration in die neue Umgebung erschwert.

Ältere Menschen brauchen oft Zeit, um sich an die neue Umgebung, die fremden Gesichter und die festen Abläufe zu gewöhnen.

**Die Chance:** Der Umzug in eine qualifizierte Einrichtung bietet vor allem Sicherheit, professionelle Betreuung und soziale Struktur. Die Betroffenen profitieren von einer gesicherten Tagesstruktur, einer bedarfsgerechten Ernährung und der ständigen Verfügbarkeit von Pflegekräften, was die Angst vor Unfällen oder Hilflosigkeit im eigenen Zuhause nimmt.

Der entscheidende Vorteil ist die Beendigung der Isolation durch die automatische Integration in eine neue Gemeinschaft mit Gemeinschaftsaktivitäten, Sport und Musiktherapie. Dies kann zu einer Verbesserung der geistigen und körperlichen Gesundheit führen.

Für die Familie ermöglicht dieser Schritt, das Wohlbefinden des Angehörigen gesichert zu wissen und sich wieder auf die emotionale Unterstützung statt auf die körperlich anstrengende Pflege konzentrieren zu können.

## Gesundheitskompetenz stärken: Wo finde ich Hilfe?

In kritischen Übergangsphasen ist das Wissen, wo und wie man Hilfe findet, sowie der Mut, diese anzunehmen, entscheidend.

**Der wichtige Schritt der Annahme von Unterstützung (Psychologische Barriere):** Es ist tief in unserer Kultur verankert, Unterstützung ablehnen zu wollen, weil es sich wie ein Eingeständnis von Schwäche, Scheitern oder Kontrollverlust anfühlt. Lösen Sie sich von diesem Irrglauben!

Die Annahme von Entlastungs- und Unterstützungsangeboten – sei es psychologische Beratung bei Trauer, ein Essen auf Rädern nach einer Operation oder die Inanspruchnahme von Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige – ist ein Zeichen von Stärke, Weitsicht und Selbstfürsorge. Diese Angebote sind dazu da, Ihre Lebensqualität zu verbessern, Überlastung vorzubeugen und Ihnen Raum für die emotionale und physische Regeneration zu schaffen.

Nehmen Sie Hilfe an, um langfristig gesund zu bleiben!

**Anlaufstellen kennen und nutzen:** Informieren Sie sich proaktiv bei lokalen Institutionen. Dies kann das regionale Seniorenbüro, der Pflegestützpunkt (die zentrale Anlaufstelle bei Pflegebedürftigkeit), das Gesundheitsamt, karitative Einrichtungen (z.B. Diakonie, Caritas) oder die Volkshochschulen sein.

Oft bieten diese Stellen kostenlose und unverbindliche Beratungsgespräche an, die Klarheit in komplexen Situationen schaffen (z.B. bei der Beantragung von Pflegegraden oder Haushaltshilfen).

## Strategien zur Stressbewältigung und Resilienz

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit oder auch die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist kein angeborenes Talent, sondern erlernbar.

**Routinen schaffen:** Der Verlust der Routine (z.B. nach dem Renteneintritt) ist ein massiver Stressor. Etablieren Sie bewusst neue, feste Ankerpunkte im Tagesablauf, wie regelmäßige Mahlzeiten, festgelegte Bewegungseinheiten oder feste Zeiten für soziale Kontakte.

**Kognitive Umstrukturierung:** Versuchen Sie, negative Gedankenspiralen („Das schaffe ich nicht allein“) durch realistische, positive Sätze („Ich habe schon viele Krisen gemeistert, ich schaffe das Schritt für Schritt“) zu ersetzen.



**Achtsamkeit und Entspannungstechniken:** Integrieren Sie einfache, aber effektive Entspannungstechniken in Ihren Alltag. Dazu gehören Atemübungen (langsames, tiefes Atmen zur Beruhigung des Nervensystems), progressive Muskelentspannung (gezieltes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen) oder tägliche Spaziergänge in der Natur.

Diese Techniken helfen, Stress zu vermeiden und im Hier und Jetzt zu bleiben.

## Konkrete Tipps für die Bewältigung der Umbrüche

Wie gestalte ich den Übergang in die Rente aktiv?

**Pre-Retirement-Planung:** Nehmen Sie an Vorbereitungskursen teil. Überlegen Sie nicht nur, was Sie tun wollen, sondern auch, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen möchten. Treffen Sie klare Absprachen mit ihrem Partner über die neue gemeinsame Zeit. Führen Sie ein "Probe-Rentnerdasein" ein: Nehmen Sie über einen gewissen Zeitraum alle drei Wochen einen "Freizeittag", an der Sie alle beruflichen Kontakte meiden und sich ausschließlich Ihren neuen Hobbys widmen. Um das Experiment realistischer zu machen, wählen Sie nach Möglichkeit einen Tag, an dem Sie sonst arbeiten würden. Wenn Sie können, versuchen Sie auch einmal, mehrere Tage am Stück "auszusteigen", während das Leben um Sie herum normal weiterläuft.

**Körperliche und geistige Aktivität als Lebensinhalt:** Nehmen Sie an Seniorensportgruppen teil (z.B. Aqua-Gymnastik, Yoga oder geführte Wanderungen), besuchen Sie Computerkurse oder beginnen Sie mit einem Gedächtnistraining.

Die Kombination aus Bewegung und geistiger Herausforderung hält Sie gesund und fördert neue soziale Kontakte, die das fehlende berufliche Netzwerk ersetzen können.



## Soziale Netzwerke pflegen und erweitern

Isolation ist das größte gesundheitliche Risiko im Alter. Gezieltes soziales Engagement ist die beste Prävention.

**Nachbarschaftshilfe und generationenübergreifende Projekte:** Engagieren Sie sich in Ihrer direkten Umgebung. Dies schafft sofortige soziale Bindungen und gibt Ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden. Denken Sie an die Weitergabe von Wissen und Erfahrung in Mentorenprogrammen für Jugendliche oder an die Hilfe beim Umgang mit neuen Technologien. Solche generationenübergreifenden Aktivitäten stärken das Selbstwertgefühl ungemein.

**Clubs und Vereine:** Suchen Sie einen Verein, der zu Ihren Interessen passt (z.B. Wandergruppen, Chöre, Lesekreise). Die feste Struktur von Vereinstreffen hilft, regelmäßige Termine außerhalb der eigenen Wohnung zu schaffen und schafft tiefe, verlässliche soziale Bindungen.

## Umgang mit emotionalen und körperlichen Herausforderungen

**Umgang mit Trauer (Partnerverlust):** Erlauben Sie sich, zu trauern – es gibt keine feste Zeitvorgabe. Suchen Sie eine professionelle Trauerbegleitung oder eine Selbsthilfegruppe auf. Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, kann immensen Trost spenden und den Heilungsprozess unterstützen. Wichtig: Finden Sie neue Rituale für den Alltag, die nicht an den verlorenen Partner gebunden sind, um Stück für Stück neue Routinen aufzubauen.

**Empty-Nest-Phase aktiv nutzen:** Verlegen Sie den Fokus von den Kindern zurück auf die Partnerschaft. Planen Sie "Date Nights" oder gemeinsame neue Hobbys, um die Beziehung neu zu definieren. Nutzen Sie die neuen Freiräume für die individuelle Selbstverwirklichung und zur Vorbereitung auf die Rente.

**Prävention von Bewegungsmangel und gesunde Ernährung:** Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen ist Bewegung möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über geeignete, gelenkschonende Sportarten wie Tai-Chi, Schwimmen oder leichte Dehnübungen. Ernährung ist der Treibstoff der zweiten Lebenshälfte: Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, um Ihre Energie und Ihr Immunsystem zu stärken.

**Inspiration für Ihr Engagement:** Im folgenden Abschnitt für kommunale Akteure finden Sie eine Vielzahl von Beispielen und Ideen für soziale und ehrenamtliche Tätigkeiten, die in Ihrer Gemeinde dringend gebraucht werden. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie Ihre gewonnene Freizeit aktiv, sinnstiftend und gesundheitsförderlich in Ihrer Gemeinschaft einbringen können.

## 4. Handreichungen für kommunale Akteure

Kommunale Akteure – von der Verwaltung über die Sozialdienste bis zu den Gesundheitsnetzwerken – spielen eine entscheidende Rolle als Architekten der Präventionskette.

Ihre Aufgabe ist es, Umbrüche nicht nur zu registrieren, sondern proaktiv gesundheitsförderliche Bedingungen zu schaffen, die Menschen in der zweiten Lebenshälfte auffangen, unterstützen und zur Entfaltung ihrer Potenziale befähigen.

### Strukturelle Begleitung und Bedingungen schaffen

Die wirksamste Gesundheitsförderung findet nicht in Einzelaktionen, sondern in nachhaltigen Strukturen statt.

#### Analyse kritischer Situationen im kommunalen Kontext

Bevor Angebote entwickelt werden, ist eine präzise Situationsanalyse notwendig, die über reine Demografie hinausgeht.

- **Bedarfs- und Lebenslagenanalyse:** Nutzen Sie lokale Daten (z.B. der Sozialämter, Krankenkassen) und ergänzen Sie diese durch qualitative Erhebungen (z.B. Bürgerbefragungen, Fokusgruppen). Fragen Sie gezielt: Welche Übergänge sind in unserer Kommune besonders kritisch? Wo brechen soziale Netze ab (z.B. nach Schließung der letzten Bankfiliale oder des Dorfladens)?
- **Identifizierung von "Hotspots":** Lokalisieren Sie geografische oder soziale Brennpunkte, in denen die Bedarfe besonders hoch sind (z.B. ländliche Ortsteile mit schlechter ÖPNV-Anbindung, Quartiere mit hohem Anteil an Alleinlebenden).
- **Vulnerable Zielgruppen im Fokus:** Besondere Aufmerksamkeit gilt Gruppen, deren Ressourcen chronisch limitiert sind, insbesondere Menschen mit Altersarmut und sozialer Isolation im ländlichen Raum.
  - **Altersarmut:** Eine strukturelle Barriere ist oft die finanzielle Hürde. Lösungen sind die konsequente Gebührenfreiheit niedrigschwelliger Gesundheits- und Sozialangebote sowie die aktive Bewerbung von Unterstützungsleistungen, deren Beantragung oft komplex ist (z.B. Wohngeld, Grundsicherung).
  - **Soziale Isolation:** Hier steht die Mobilität im Zentrum. Die Isolation ist oft eine Folge mangelnder Transportmöglichkeiten. Aber auch der Wegzug von Kindern und Enkeln kann dazu führen, dass Personen sich sozial isoliert und einsam fühlen.

## Kooperation und Vernetzung: Die Präventionskette als lokales Netzwerk

Der Ansatz der Präventionskette lebt von der sektorenübergreifenden Kooperation. Kein Akteur kann die Herausforderungen allein lösen.

- **Steuerungsgruppen einrichten:** Etablieren und moderieren Sie feste, interdisziplinäre Arbeitsgruppen (Gesundheitsamt, Kirchen, Wohnungsbaugesellschaften, Sozialamt, lokale Ärzte, Seniorenbüro, Sportvereine). Deren Ziel muss die gemeinsame Planung von Versorgungs- und Präventionspfaden sein (z.B. von der Pflegeberatung bis zur Entlastung für Angehörige).
- **Brücken zur Daseinsvorsorge:** Beziehen Sie Bereiche ein, die auf den ersten Blick nicht gesundheitsrelevant erscheinen, aber entscheidend für die Teilhabe sind: Nahverkehrsbetriebe (für mobile Angebote), Wohnungsbaugesellschaften (für altersgerechtes Wohnen), Kirchen/Gemeindezentren (als Treffpunkte).
- **Wissenstransfer und Beratung:** Für eine tiefergehende Beschäftigung mit den Methodiken der kommunalen Gesundheitsförderung und der Gestaltung einer lokalen Präventionskette in Mecklenburg-Vorpommern empfiehlt sich die Inanspruchnahme spezialisierter Expertise. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit MV (KGC MV) bietet hierfür wertvolle Beratungsangebote, Vernetzungshilfen und Schulungen zur Implementierung des Konzepts.

## Schaffung niedrigschwelliger und erreichbarer Unterstützungsangebote

Niedrigschwelligkeit bedeutet geringe Hürden in finanzieller, geographischer und psychologischer Hinsicht.

- **Zentrale Anlaufstellen (One-Stop-Shop):** Bündeln Sie Beratungsangebote an einem zentralen, gut erreichbaren Ort (z.B. im Rathaus oder Gemeindezentrum). Dies vereinfacht es Bürgern, die Orientierung zu behalten.
- **Proaktive Information:** Warten Sie nicht, bis die Bürger Hilfe suchen. Versenden Sie zielgruppengerechte Informationspakete bei spezifischen Anlässen (z.B. ein Informationsschreiben zum Renteneintritt mit allen lokalen Angeboten sechs Monate im Voraus).
- **Anerkennung der psychologischen Barrieren:** Unterstützen Sie die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Der Peer-to-Peer-Ansatz (Betroffene beraten Betroffene) überwindet die psychologische Hürde, Hilfe von professionellen Stellen anzunehmen.

## Entwicklung und Begleitung von Angeboten

Die Angebote müssen die identifizierten Bedarfe treffen und mit geringem Ressourceneinsatz maximale Wirkung erzielen.

### Ressourcenorientierte Beratung und Information

Stellen Sie die Stärken der Bürger in den Vordergrund, nicht ihre Defizite.

- **Aktivierende Beratung:** Berater sollten nicht nur Defizite feststellen, sondern aktiv nach den vorhandenen Ressourcen (Hobbys, berufliche Erfahrungen, soziale Kontakte) fragen und diese in die Lösungsvorschläge einbeziehen.
- **Informationsaufbereitung:** Entwickeln Sie Informationen barrierefrei und leicht verständlich (einfache Sprache, große Schrift, Nutzung visueller Medien).

### Beispiele erfolgreicher Präventions- und Unterstützungsformate

Gerade in ländlichen Gemeinden mit knappen Budgets sind kreative, auf Ehrenamt basierende Lösungen gefragt:

- **Mobile Angebote und Fahrdienste (Ländlicher Raum):**
  - **Bürgerbusse/Ehrenamtliche Fahrdienste:** Organisieren Sie flexible, ehrenamtlich betriebene Fahrdienste zu zentralen Treffpunkten oder Ärzten. Die Investition liegt primär in der Koordination und der Versicherung der Freiwilligen, nicht im Aufbau eines teuren ÖPNV.
  - **"Kaffee-Bringdienste" / Mobile Sprechstunden:** Ein mobiles Beratungsteam (z.B. ein Sozialarbeiter und ein Ehrenamtlicher) besucht einmal wöchentlich abgelegene Ortsteile in einem Gemeindezentrum oder einer Bücherei, um dort niedrigschwellige Beratungen und sozialen Kontakt anzubieten.
- **Begegnungsformate und soziale Integration:**
  - **"Kaffeeklatsch 60+" oder "Gemeinsam am Mittagstisch":** Diese Formate erfordern wenig Infrastruktur (eine Küche, ein Raum) und bieten einen festen sozialen Ankerpunkt gegen Isolation. Sie sind leicht von Kirchengemeinden oder lokalen Vereinen zu betreiben.
  - **Nachbarschafts-Wandergruppen und Bewegungspatenschaften:** Ehrenamtliche „Paten“ organisieren tägliche kleine Spaziergänge. Minimaler Ressourcenaufwand, maximaler Effekt auf Bewegung und soziale Bindung.



- **Digitale Kompetenz und Empty-Nest-Phase:**

- Digital-Lotsen in Bibliotheken: Schulen Sie ältere, technisch versierte Ehrenamtliche ("Digital-Lotsen"), die anderen Senioren den Umgang mit Tablets, Gesundheits-Apps und Videotelefonie (wichtig gegen Isolation) beibringen. Dies stärkt die Generationenbindung und die Gesundheitskompetenz.

## Schulung von Multiplikatoren und Begleitpersonen

Die Qualität der Unterstützung steht und fällt mit der Qualifikation der Menschen vor Ort.

- **Gatekeeper-Schulung:** Schulen Sie Menschen, die ohnehin viel Kontakt zu Senioren haben (z.B. Postboten, Apotheker, Mitarbeiter des örtlichen Lebensmittelhandels, ehrenamtliche Helfer), darin, Warnsignale für Isolation oder Überlastung (z.B. bei pflegenden Angehörigen) zu erkennen und diskret an das Seniorenbüro oder den Pflegestützpunkt weiterzuleiten.
- **Pflegende Angehörige stärken:** Bieten Sie spezielle, kostenlose Kurse für pflegende Angehörige an. Hier geht es nicht nur um Pflege Techniken, sondern auch um Selbstfürsorge, Entlastungsmöglichkeiten (Kurzzeitpflege) und psychische Stabilisierung.

Die konsequente Umsetzung dieser Handreichungen ermöglicht es Kommunen, die Potenziale von Umbrüchen für eine gesündere Gemeinschaft zu nutzen und gleichzeitig die Risiken, insbesondere bei vulnerablen Gruppen, gezielt zu minimieren.

Für eine fundierte und tiefergehende Beschäftigung mit den Methodiken der kommunalen Gesundheitsförderung und der Gestaltung einer lokalen Präventionskette empfiehlt sich die Inanspruchnahme spezialisierter Expertise.

Die KGC MV bietet Kommunen und Akteuren in Mecklenburg-Vorpommern wertvolle, kostenfreie Beratungsangebote zur systematischen Implementierung des Präventionsketten-Ansatzes.

Dies umfasst Unterstützung bei der Netzwerkarbeit, Schulungen zur Bedarfsanalyse und die Vermittlung von Best-Practice-Beispielen zur Reduzierung gesundheitlicher Ungleichheit. Sie ist eine zentrale Anlaufstelle für alle, die eine nachhaltige und chancengerechte Gesundheitsstrategie entwickeln möchten, die die lokalen Voraussetzungen und Gesundheitsbedarfe adressiert.



## 5. Zusammenfassung und Ausblick

### Fazit: Erfolgreich durch Umbrüche – Gesünder leben

Die zweite Lebenshälfte ist keine Phase des statischen Rückzugs, sondern eine dynamische, potenziell hochproduktive Periode des Lebens, die sowohl durch Kontinuität als auch durch tiefgreifende Veränderungen geprägt ist. Wie diese Broschüre dargelegt hat, sind Umbrüche und Übergänge – vom Empty-Nest-Syndrom über den Renteneintritt bis zur Übernahme von Pflegeverantwortung oder dem Verlust des Partners – unvermeidbar und stellen eine erhebliche Anforderung an die individuelle und kommunale Resilienz dar.

Die zentrale Botschaft lautet: Diese Übergänge sind **aktiv gestaltbar** und bieten enorme **gesundheitsstärkende Ressourcen**. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Fähigkeit, mit den unvermeidbaren Belastungen des Lebens konstruktiv umzugehen und die eigenen Ressourcen zu mobilisieren.

**Für betroffene Bürger** bedeutet dies, aktiv die vorhandenen Ressourcen zu mobilisieren. Dies umfasst das Netzwerk-Auditing (bewusst prüfen, welche Kontakte gestärkt oder neu aufgebaut werden müssen), die Stärkung der Gesundheitskompetenz (Wissen über eigene Bedarfe und Angebote) und die Überwindung der oft tief verwurzelten psychologischen Hürde der Hilfsannahme.

Der Wandel bietet die einzigartige Chance zur Neuorientierung: lang gehegte Interessen zu verwirklichen, neue soziale Netzwerke aufzubauen und eine neue, selbstbestimmte Identität zu formen, die nicht mehr primär durch Beruf oder Elternschaft definiert wird. Gesund zu altern heißt, aktiv zu bleiben, die Verantwortung für die eigene mentale und physische Fitness zu übernehmen und sich als aktiver Teil in die Gemeinschaft einzubringen – sei es durch Sport, Weiterbildung oder ehrenamtliche Engagement, das oft eine neue Sinnhaftigkeit schenkt.

**Für kommunale Akteure** liegt der Schlüssel in der strukturellen Vorsorge nach dem Modell der Präventionskette. Dies erfordert eine Abkehr von isolierten Einzelprojekten hin zu nachhaltigen, integrierten Versorgungsstrukturen. Es gilt, infrastrukturelle Barrieren (insbesondere Mobilität, finanzielle Hürden und digitale Zugänge) konsequent abzubauen und niedrigschwellige, dezentrale Angebote zu schaffen, die direkt dort ansetzen, wo der Bruch droht.

Die gezielte Unterstützung vulnerabler Gruppen, wie Menschen, die mit Altersarmut und sozialer Isolation zu kämpfen haben, erfordert kreative, ressourcenschonende und ehrenamtlich gestützte Lösungen, die aufsuchend arbeiten.

Nur durch die enge, sektorübergreifende Vernetzung aller Akteure (Gesundheit, Soziales, Wohnen, Verkehr) kann ein lückenloses soziales und gesundheitliches Sicherheitsnetz gespannt werden, das Menschen in kritischen Momenten wirksam auffängt und ihnen ermöglicht, die Umbrüche als Chance zu begreifen.

Die erfolgreiche Gestaltung dieser Lebensübergänge ist somit eine Investition, die sich auszahlt: Sie schafft nicht nur Raum für ein erfüllteres, vitaleres Leben jedes Einzelnen, sondern stärkt zugleich das kollektive Rückgrat unserer Gesellschaft: eine Gemeinschaft, die aktiver handelt, Belastungen besser standhält, wirtschaftlich aufatmen kann und für alle an Lebensqualität gewinnt.



## Weiterführende Kontakte und Anlaufstellen

Um die in dieser Broschüre vorgestellten Strategien erfolgreich umzusetzen, ist es entscheidend, die richtigen Ansprechpartner vor Ort zu kennen und das Netzwerk gezielt zu nutzen. Oftmals fühlen sich Bürger angesichts der Vielzahl von Beratungs- und Unterstützungsangeboten wie in einem Dschungel der Möglichkeiten – die Herausforderung besteht darin, die passende Hilfe zum richtigen Zeitpunkt und niedrigschwellig zu finden.

Das eigene Netzwerk zu aktivieren – oder gezielt zu erweitern – ist dabei keine Schwäche, sondern ein Akt der Selbstfürsorge und der Stärke. Es entlastet nicht nur Sie selbst, sondern stärkt die gesamte soziale Struktur der Gemeinde, da Sie als aktiver Teil des Systems fungieren. Die folgende Übersicht dient Ihnen als Orientierungskompass, um diesen Dschungel zu navigieren.

Nutzen Sie die folgenden Anlaufstellen proaktiv, um Klarheit in komplexen Situationen zu gewinnen, sei es bei Fragen zur Pflege, zu finanziellen Hilfen oder zur Gestaltung eines sinnerfüllten Alltags. Zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen – diese Angebote wurden geschaffen, um Ihnen den Übergang zu erleichtern und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu sichern. Für kommunale Akteure kann es hilfreich sein, Beratungsstellen und Akteure in die Planung und Umsetzung von Maßnahmen einzubeziehen, um Expertise und Zugangswege nutzbar zu machen.

	Zielgruppe	Ansprechpartner (Beispiele)
<b>Erste Anlaufstelle &amp; Allgemeine Beratung</b>	Bürger, Akteure	Lokale <b>Seniorenbüros</b> , Beratungsstellen der Stadt-/Gemeindeverwaltung, Quartiersmanager
<b>Pflege &amp; Entlastung (Angehörige)</b>	Bürger, Akteure	<b>Pflegestützpunkte</b> (regionale Beratung zu Pflegegraden, Entlastungsleistungen), Sozialdienste von Krankenhäusern
<b>Soziale Isolation &amp; Teilhabe</b>	Bürger	Wohlfahrtsverbände ( <b>Diakonie, Caritas, AWO</b> ), Kirchengemeinden, lokale Bürgerzentren
<b>Rentenberatung &amp; Finanzielle Hilfen</b>	Bürger	Deutsche Rentenversicherung, Sozialamt (Grund- und Wohngeld), Schuldnerberatung
<b>Gesundheitsförderung &amp; Sport</b>	Bürger	Krankenkassen (Präventionskurse), lokale Sportvereine, Volkshochschulen (Gedächtnistraining, Yoga)
<b>Wohnraumanpassung &amp; Sicherheit</b>	Bürger	Wohnungsberatungsstellen, Wohnungsbaugesellschaften, Sanierungsberater
<b>Ehrenamt &amp; Engagement</b>	Bürger	Freiwilligenagenturen, lokale Sportvereine, Nachbarschaftshilfen
<b>Weiterführende Kommunale Strategien</b>	Kommunale Akteure	<b>Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit MV (KGC MV)</b> – für strategische Beratung und Vernetzung im Sinne der Präventionskette, Koordinatoren für Gesundheitsförderung der Kreise und kreisfreien Städte

# Impressum



## Umbrüche und Übergänge in der zweiten Lebenshälfte gesund gestalten

### Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Str. 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0

Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)

[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

### Verantwortlich i. S. d. P.

Charlotte Hinrichs

### Redaktion & Gestaltung

Charlotte Hinrichs, Lisa Schütt

### Bildnachweis

Canva

Titelfoto: Marcus Dietachmair auf Unsplash

© LVG MV, Schwerin, 1. Auflage Dezember 2025

### Gefördert durch



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit