

GESUND IN DEN RUHESTAND?

Living Library - Eine Bibliothek des Lebens

Die Living Library ist ein unterstützendes Angebot für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder diesen gerade begonnen haben. Dabei treffen sie auf „Living Books“ – bereits Pensionierte, die ihre persönlichen Erfahrungen, Impulse und bewährten Strategien zur aktiven Gestaltung des Ruhestands teilen. Der Fokus liegt auf einer ermutigenden Peer-Begleitung, bei der alle Beteiligten voneinander lernen und sich gegenseitig stärken.

Aufbau des Angebots

Das Konzept verbindet verschiedene Bausteine, um eine passende Begleitung bei der Vorbereitung auf den Ruhestand zu ermöglichen.



1. Online-Fragebogen und Matching



Ein kurzer Online-Fragebogen bildet die Grundlage für die Zuordnung zu geeigneten Gesprächspartner*innen („Living Books“). Der Fragebogen erfasst relevante Themen und Interessen im Hinblick auf den Ruhestand und ermöglicht so ein gezieltes Matching.

2. Living Library Kick-off Event



Ergänzend zum Online-Fragebogen bietet das Kick-off-Event die Möglichkeit, „Living Books“ persönlich in kurzen 1:1-Gesprächen kennenzulernen. So entdecken Interessierte verschiedene Lebensgeschichten und knüpfen erste Kontakte für weiterführende Gespräche.

3. Fortlaufende Treffen



Im Anschluss finden regelmässige Treffen statt, in denen ausgewählte Fragestellungen vertieft und persönliche Themen weiter besprochen werden können. Diese Treffen werden begleitet und bieten Raum für Einzel- und Gruppengespräche.

4. Individuelle Peer-Beratungen



Ausserhalb der fortlaufenden Treffen können „Living Books“ und Interessierte jederzeit weitere Gespräche vereinbaren – persönlich, telefonisch oder online. So entsteht eine flexible, bedarfsorientierte Unterstützung rund um den Ruhestand.

Wer kann mitmachen?

- **Pensionierte („Living Books“):** Sie sind bereits im Ruhestand und möchten Ihr Wissen weitergeben? Dann teilen Sie Ihre Erfahrungen in persönlichen Gesprächen und helfen anderen bei ihrem Übergang.
- **Menschen kurz vor dem Ruhestand („Lesende“):** Sie wollen sich auf Ihren Ruhestand vorbereiten und von echten Erfahrungen profitieren?

Ihre Rolle als "Living Book"

Als „Living Book“ nehmen Sie eine zentrale Funktion in der Living Library ein. Durch Ihre persönlichen Einblicke und Ihre Bereitschaft, offen über den Ruhestand zu sprechen, ermöglichen Sie anderen einen echten Mehrwert. Sie begleiten Interessierte auf Augenhöhe und geben wertvolle Impulse.

1. Teilnahme an einer Schulung

- Sie nehmen an einer kompakten Schulung zu Kommunikation, Gesprächsführung, Empathie und Selbstfürsorge teil.
- Damit sind Sie optimal vorbereitet, um Ihre Erfahrungen wertschätzend und strukturiert weiterzugeben.



2. Living Library Kick-off Event

- In kurzen 1:1-Gesprächen (ca. 30 Minuten) lernen Sie interessierte Personen kennen.
- Sie berichten aus Ihrer Ruhestands-Erfahrung, beispielsweise zu Finanzen, Gesundheit, Tagesstruktur oder Freiwilligenarbeit – eben dort, wo Sie besonderes Erfahrungswissen mitbringen.



3. Fortlaufende Treffen & individuelle Beratungen

- Wer nach dem Kick-off mehr erfahren möchte, kann Sie in den darauffolgenden Wochen bei regelmässigen Treffen oder auch individuell kontaktieren.
- Sie entscheiden dabei selbst, wie viel Zeit Sie investieren können und möchten.



4. Zuhören, Begleiten, Inspirieren

- Als „Living Book“ sind Sie keine professionelle Beraterin, sondern eine erfahrene Peer-Begleiter*in.
- Sie teilen Ihre Geschichte, hören den Teilnehmenden zu, beantworten Fragen und geben Anregungen – stets auf Augenhöhe.



So läuft die Pilotphase ab

Wir befinden uns aktuell in einer Pilotphase, in der wir unser neues Angebot unter realen Bedingungen testen, um es gezielt weiterzuentwickeln. Unser Ziel ist es, Inhalte und Abläufe so zu gestalten, dass sie den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden bestmöglich entsprechen. Dafür brauchen wir Ihr ehrliches Feedback: Was funktioniert gut, und wo besteht noch Verbesserungsbedarf?

Was beinhaltet Ihre Teilnahme an der Pilotphase?

- Teilnahme an einer Schulung (3 Abende à 3 Stunden)
- Führen von (Beratungs-)Gesprächen mit Interessierten („Lesenden“)
- Feedback geben und Fragebögen ausfüllen, damit wir die gewonnenen Erkenntnisse in die Weiterentwicklung einfliessen lassen können.
- Als „Living Book“-Tester*in werden Sie finanziell entschädigt.

Wie geht es jetzt konkret weiter?

- Melde Sie sich per E-Mail oder über unsere Webseite an.
- Danach erhalten Sie alle relevanten Daten und Informationen.

Ihre Rolle als „Lesende“



Als „Lesende“ nehmen Sie am Angebot der Living Library teil, um sich aktiv auf den Ruhestand vorzubereiten und von gelebten Erfahrungen zu profitieren. In persönlichen Gesprächen mit unseren „Living Books“ erhalten Sie wertvolle Impulse und können Ihre Fragen direkt in einem vertrauensvollen Rahmen klären.

1. Online-Fragebogen und Matching

- Füllen Sie vorab unseren kurzen Online-Fragebogen aus, um Ihre Interessen und Fragestellungen zum Ruhestand anzugeben.
- So können wir Ihnen gezielt jene „Living Books“ vorschlagen, die genau zu Ihren Themen passen.



2. Living Library Kick-off-Event

- Lernen Sie beim Kick-off-Event verschiedene „Living Books“ in kurzen 1:1-Gesprächen kennen.
- Finden Sie heraus, wessen Erfahrungen und Tipps für Ihre Situation besonders hilfreich sind.



3. Fortlaufende Treffen & individuelle Beratungen

- Im Anschluss an das Kick-off-Event können Sie bei regelmässigen Treffen weitere Fragen klären oder neue „Living Books“ kennenlernen.
- Auf Wunsch haben Sie zudem die Möglichkeit, individuelle Beratungstermine zu vereinbaren – persönlich, telefonisch oder online.



4. Austausch & Inspiration

- Nutzen Sie den Erfahrungsschatz der „Living Books“ und profitieren Sie gleichzeitig vom Austausch mit anderen Teilnehmenden.
- Holen Sie sich praktische Anregungen, teilen Sie Ihre Gedanken und erhalten Sie neue Perspektiven für einen selbstbestimmten Ruhestand.



So läuft die Pilotphase ab

Wir befinden uns aktuell in einer Pilotphase, in der wir unser neues Angebot unter realen Bedingungen testen und anpassen möchten. Unser Ziel ist es, Inhalte und Abläufe optimal an den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden auszurichten.

Was beinhaltet Ihre Teilnahme an der Pilotphase?

- Testen des Online-Fragebogens, damit wir Ihre Themen und Interessen bestmöglich berücksichtigen.
- Teilnahme an Beratungsgesprächen mit „Living Books“
- Feedback geben: Teilen Sie uns Ihre Eindrücke mit und füllen Sie gerne Fragebögen aus, damit wir das Angebot optimieren können.

Wie geht es jetzt konkret weiter?

- wenn noch nicht geschehen: Melde Sie sich per E-Mail oder über unsere Webseite an.
- Sobald die Termine feststehen erhalten Sie alle relevanten Daten und Informationen.



Warum sollten Sie mitmachen?

Teilnahme als "Living Book"



- **Wertvolle Erfahrungen teilen:** Helfen Sie anderen, typische Stolpersteine im Ruhestand zu erkennen und Lösungswege zu finden.
- **Gesellschaftliche Teilhabe stärken:** Ihre Perspektive zählt! Als „Living Book“ leisten Sie einen Beitrag zu mehr Miteinander und Austausch.
- **Sinnstiftende Aufgabe im Ruhestand:** Sie übernehmen eine Rolle, die anderen weiterhilft und zugleich Ihnen selbst Freude und Erfüllung bringt.
- **Finanzielle Entschädigung:** Für Ihr Engagement erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung

Teilnahme als "Lesende"

- **Echte Erfahrungen statt Theorie:** Erhalten Sie authentische Einblicke von Menschen, die den Übergang in den Ruhestand selbst gemeistert haben.
- **Neue Perspektiven & Sicherheit:** Lernen Sie praktische Tipps und Lösungswege kennen, die Ihnen helfen, Unsicherheiten zu reduzieren und Ihren Ruhestand aktiv zu gestalten.
- **Persönliche Vernetzung:** Knüpfen Sie Kontakte zu Gleichgesinnten und bauen Sie ein unterstützendes Netzwerk für die kommende Lebensphase auf.
- **Flexible Formate:** Ob Kick-off-Event, fortlaufende Treffen oder individuelle Beratungen – Sie wählen, wie intensiv Sie sich austauschen möchten.



Interesse?

Melden Sie sich jetzt bei uns – ganz gleich, ob Sie als „Living Book“ Ihre Erfahrungen teilen oder als „Lesende*r“ von anderen profitieren möchten. Sie haben die Möglichkeit, bereits an der Pilotphase teilzunehmen oder später am finalen Angebot mitzuwirken. Wir freuen uns auf Sie!



**Gemeinsam den Ruhestand
aktiv gestalten – werden Sie
Teil der Living Library!**

www.co-promise.com
nadja.peeters@ost.ch
058 257 31 85



OST
Competence Centre
for Mental Health

CARITAS St. Gallen
Appenzell

**PRO
SENECTUTE**
STADT ST. GALLEN

st.gallen