

# Wie gestalten Sachsens Ärzte ihren (Vor-)Ruhestand?

Die Vorbereitung und Gestaltung des Ruhestandes – die sogenannte „nachberufliche Phase“ – war ein Arbeitsthema, mit dem sich die Kommission Senioren der Sächsischen Landesärztekammer beschäftigt hat. Angeregt wurde die Diskussion durch die aktuellen Zahlen hinsichtlich der Altersverteilung im Tätigkeitsbericht der Kammer. Demnach gab es im Jahr 2023 eine weitere Zunahme des Anteils der Kollegenschaft im Rentenalter um 266 im Vergleich zu den Zahlen des Vorjahres. Der Anteil der Rentner in der Landesärztekammer beträgt nunmehr 26,3 Prozent (20 Prozent von ihnen sind weiterhin als berufstätig gemeldet). Der Anteil der Kollegen und Kolleginnen, die sich in Vorbereitung auf den Ruhestand befinden (Alter zwischen 60 und 65 Jahre), beläuft sich auf 2.848. Damit sind knapp 37 Prozent der Kammermitglieder mit der Gestaltung des Ruhestandes beziehungsweise der Vorbereitung auf diese Lebensphase konfrontiert.

In einem Artikel in Heft 4/2024 des „Ärzteblatt Sachsen“ wollte die Kommission die ärztlichen Ruheständler und insbesondere die Kolleginnen und Kollegen, die sich aktuell in der Vorbereitung des Schrittes aus der Berufstätigkeit in den Ruhestand befinden, dazu anregen, sich ebenfalls des Themas anzunehmen.

So baten wir um Beantwortung von vier Fragen, entnommen aus dem Ruhestandskompass der Stadt Dresden. Die Auswahl der Fragen erfolgte mit dem Ziel, Emotionen, Motivation und Kreativität der Angefragten besonders anzusprechen. Um den Rücklauf zu unterstützen, wurden 2.000 Kolleginnen und Kollegen zusätzlich per E-Mail über die

Umfrage informiert. Die Kammer erhielt insgesamt 246 Antworten. Damit ist die Befragung zwar nicht repräsentativ, gibt jedoch wertvolle Einblicke in Wünsche und Vorhaben unserer älteren Kollegenschaft für ihr künftiges Leben.

Die Kommission Senioren bedankt sich bei den Mitarbeitern der Landesärztekammer für die tatkräftige Unterstützung bei der statistischen Aufarbeitung der Umfrageergebnisse.

Welche Schwerpunkte lassen sich aus den Antworten herauslesen?

## Welche Ziele und Aktivitäten sind für Sie persönlich besonders wichtig?

Etwa 72 Prozent der Antwortenden outeten sich als Familienmenschen. „Mit der Familie das Leben genießen“ ist das häufigste angegebene Ziel. Mit dieser Antwort ist annehmbar auch der Aspekt der familiären Fürsorge verbunden. Gefolgt wird es in der Häufigkeit von „Verreisen“ und dem Wunsch nach „Ruhe und Erholung“ sowie ein „Hobby pflegen“. Besonders hervorzuheben ist das Vorhaben, weiter „berufstätig blei-

ben zu wollen“ mit circa 10 Prozent und „ehrenamtlich“ tätig zu werden mit 2,5 Prozent (Grafik 1).

## Welche Interessen hatten Sie früher, die Sie eventuell wieder aufgreifen wollen?

Die Antworten liegen in der Häufigkeit dicht beieinander. Die häufigste Nennung gilt dem Vorhaben ein „Hobby“ auszuüben mit 55,69 Prozent. Die Verteilung der Antworten auf die favorisierten Hobbyarten sehen Sie in Grafik 2.

Übertroffen wird das Hobbythema von „Sporttreiben“ 58,54 Prozent und ergänzt durch „Gartenarbeit“ mit 48,37 Prozent.

## Warum finden Sie obige Ziele und Aktivitäten für Sie so wichtig?

Die meiste Erwähnung findet die Aussage „Jeder Mensch braucht ein Ziel, Bewegung und Aktivitäten“. Gefolgt wird sie von dem Wunsch, „das Leben genießen zu wollen“ und der „Kreativität freien Lauf zu lassen“, aber auch der „Pflege von Sozialkontakten“ wird Bedeutung zugemessen.

Anzeige



## Sächsischer Krankenhaustag

**26.09.2024 | Kongresshalle am Zoo Leipzig**  
mit Get-together am 25.09.2024



Programmschwerpunkte

Krankenhausreform

Krankenhausfinanzierung

Personal & Pflege

### Wie können Sie diese Ziele auch auf andere Weise erreichen?

Die Ergebnisse zeigen, welche zentrale Bedeutung die Entlastung von Stress hat (75,1 Prozent). Auch hier wird der Familie eine besondere Gewichtung beigemessen (36,3 Prozent).

Die Antworten präsentiert Grafik 3.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, vielleicht ist das Thema Ruhestandskompass bezüglich Ihrer Lebenszufriedenheit und Ihrer weiteren Lebensziele ein Anlass, die eigene Planung noch einmal zu überdenken. Begreifen Sie den „Ruhestand“ ruhig als „Unruhestand“, als neue Chance, und geben Sie Ihrem Leben in diesem Stadium immer wieder neue Impulse und Herausforderungen. Die Auswirkungen auf das physische und vor allem auch psychische Wohlergehen sind bekannt und unbestritten. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Dazu in der Zitatenkiste gestöbert:

*„Der Ruhestand ist wie ein langer Urlaub im sonnigen Süden. Aber man muss bedenken, dass man selbst die Sonnencreme mitbringen muss.“*  
(John Ruskin)

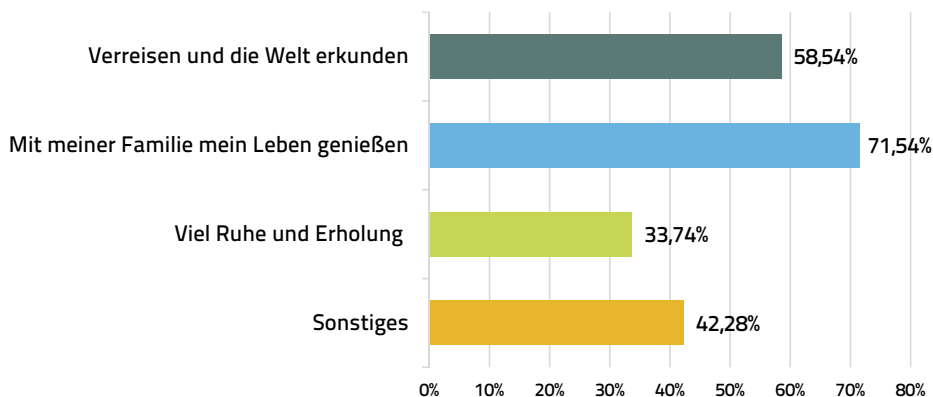
*„Der Ruhestand ist ein neues Abenteuer, das es zu erkunden gilt.“*  
(Arthur Schopenhauer)

*„Der Ruhestand ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines neuen Kapitels im Leben.“*  
(Unbekannt) ■

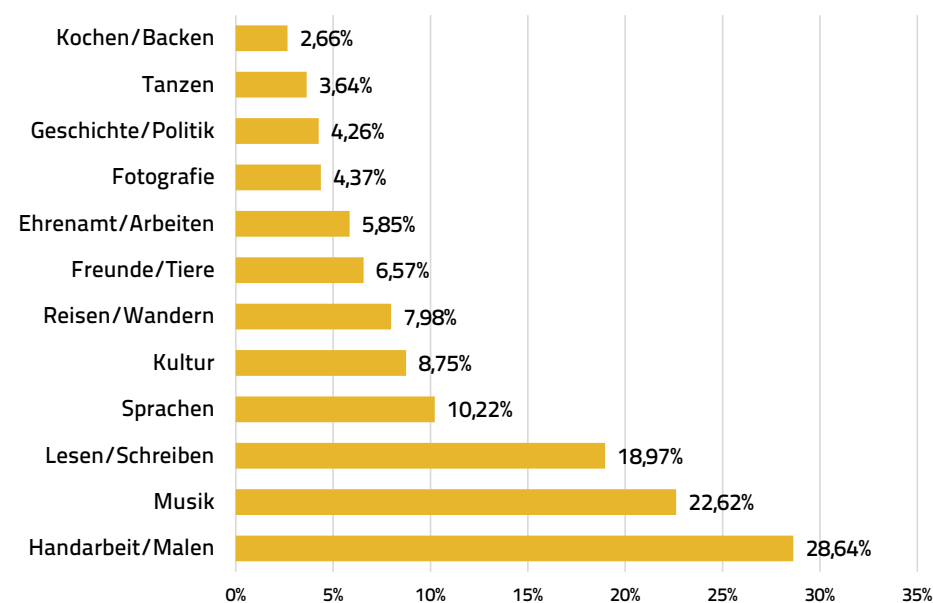
Weitere Infos zum Thema Ruhestand und Ruhestandskompass finden Sie unter [www.slaek.de](http://www.slaek.de)  
→ Ärzte → Ärzte im Ruhestand.



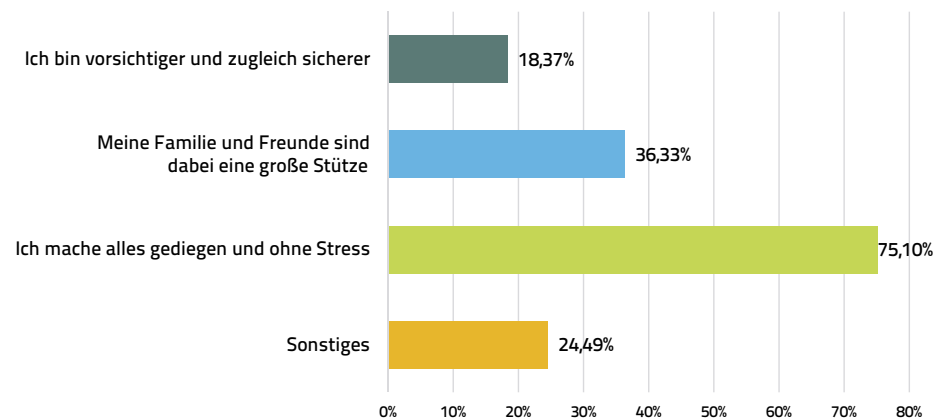
Dr. med. Ute Göbel  
Vorsitzende Kommission Senioren



Grafik 1: Welche Ziele und Aktivitäten sind für Sie persönlich besonders wichtig?



Grafik 2: Welche Interessen hatten Sie früher, die Sie eventuell wieder aufgreifen wollen?



Grafik 3: Wie können Sie diese Ziele auch auf andere Weise erreichen?