



Die Pensionierung

Modul Lebensgestaltung



Caterina Castelli

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

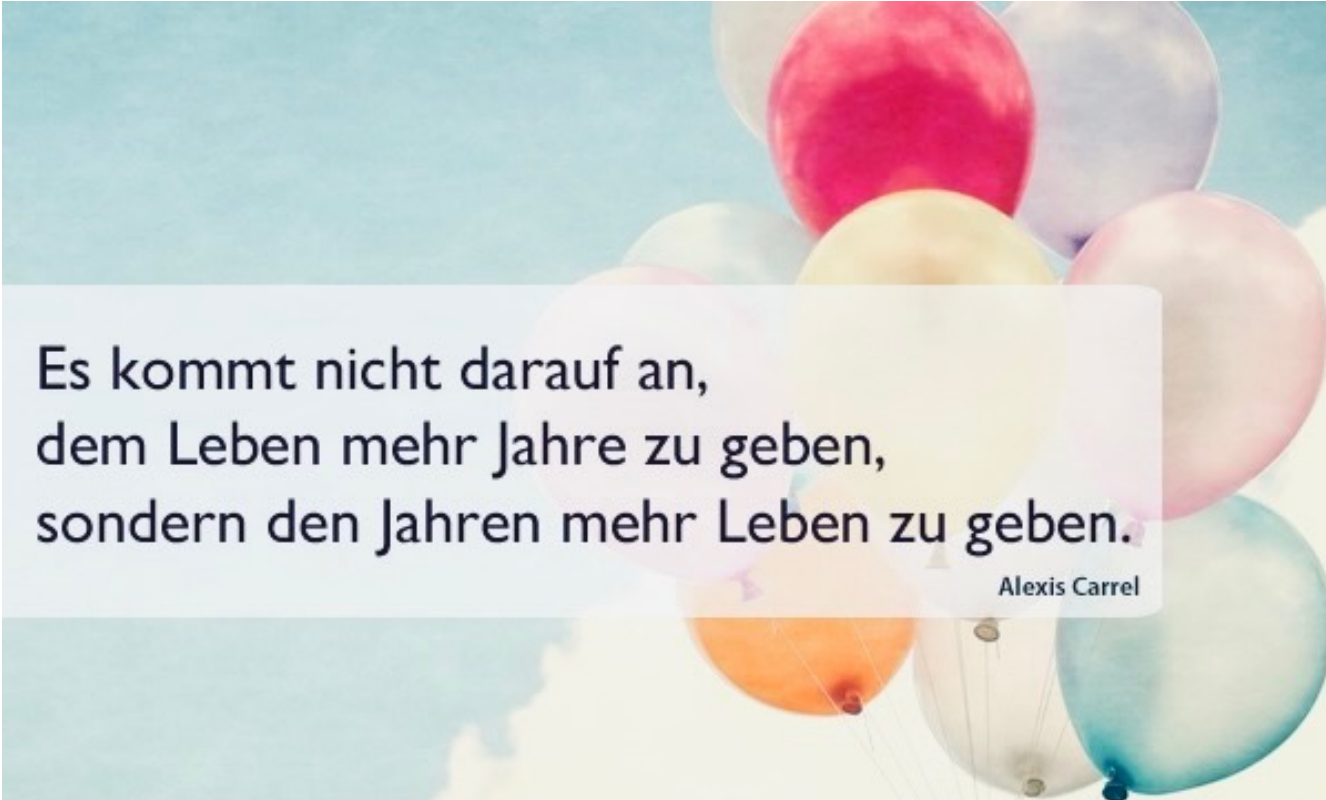
Inhaberin Change & Chance
Mediation • Beratung • Jobcoaching

- ❖ Anerkannte Mediatorin FSM, Fokus Elder Mediation und innerbetriebliche Mediationen.
- ❖ HR-Expertin mit langjähriger Berufserfahrung als Führungsperson, Beraterin, Geschäftsleitungsmitglied und Projektleiterin in der öffentlichen Verwaltung, in NGO's, im Gesundheitswesen und in der Privatwirtschaft.



Die vorliegenden Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur von den Seminar-Teilnehmenden zum Eigengebrauch verwendet werden. Die Unterlagen dürfen nicht vervielfältigt, weitergegeben oder für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

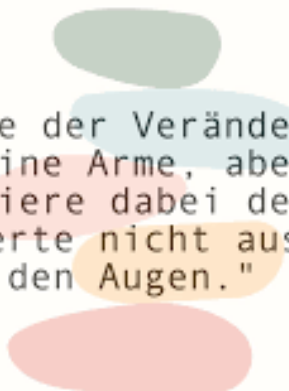
Kanton Luzern



Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Alexis Carrel

Inhalt



"Öffne der Veränderung
deine Arme, aber
verliere dabei deine
Werte nicht aus
den Augen."

Teil 1

- ❖ Demografie
- ❖ Gerontologische Aspekte
- ❖ Phasen des Alters und des Alterns

Teil 2

- ❖ Pensionierung – Chance und Risiken
- ❖ Letzte Berufsjahre und Standortbestimmung
- ❖ Wohnen im Alter
- ❖ Freizeitgestaltung
- ❖ Partnerschaft / Familie / Sozialleben
- ❖ Körper, Geist und Seele (Psyche)
- ❖ Die „4 L“

Lehre über die Merkmale und die Entwicklung der Bevölkerung

❖ **Demografische Merkmale**

Alter, Geschlecht, Wohnort und -form, Beruf, Familienstand, Einkommen

❖ **Demografischer Wandel**

Veränderung der Zusammensetzung der Bevölkerung

❖ **Demografische Alterung**

Veränderung der Altersstrukturen in der Bevölkerung

Es zeigen sich zwei zentrale Entwicklungen:
Immer mehr Frauen und Männer erreichen ein hohes Lebensalter und diejenigen, die alt sind, leben länger als frühere Generationen.

Zentrale soziale Folge: Ausdehnung der gemeinsamen Lebensspanne von Generationen

Die erhöhte Lebenserwartung der letzten Jahrzehnte hat in jedem Fall zu einer Ausweitung der gemeinsamen Lebensspanne familialer Generationen beigetragen, namentlich bezüglich weiblicher Familienmitglieder.

Gerontologie

Definition

„Geront“ (griechisch): Greis, alter Mensch

Die Gerontologie untersucht das Altsein und das Älterwerden und wird deshalb auch als Alters- und Alternswissenschaft bezeichnet.

Aufgaben

Die Gerontologie reflektiert den Wandel des Altersbildes in der Gesellschaft.

Quelle: Wikipedia

Phasen des Alters und des Alterns

❖ 1. Phase:

Letzte Berufsphase und nahende Pensionierung (55+)

❖ 2. Phase:

Mobiles Rentenalter (65+)

❖ 3. Phase:

Fragiles Rentenalter, ab 80 Jahren. Eigenständiges Leben trotz Beeinträchtigungen möglich.

❖ 4. Phase:

Hochaltrigkeit, ab 90 Jahren. Alter mit Pflegebedürftigkeit.

Der Altersprozess

Altern ist ein lebenslanger, fortschreitender und nicht umkehrbarer Prozess: von der Geburt bis zum Tod.

❖ **Differenzielles Altern**

Jede Person, sogar jedes Organ, altert individuell anders.

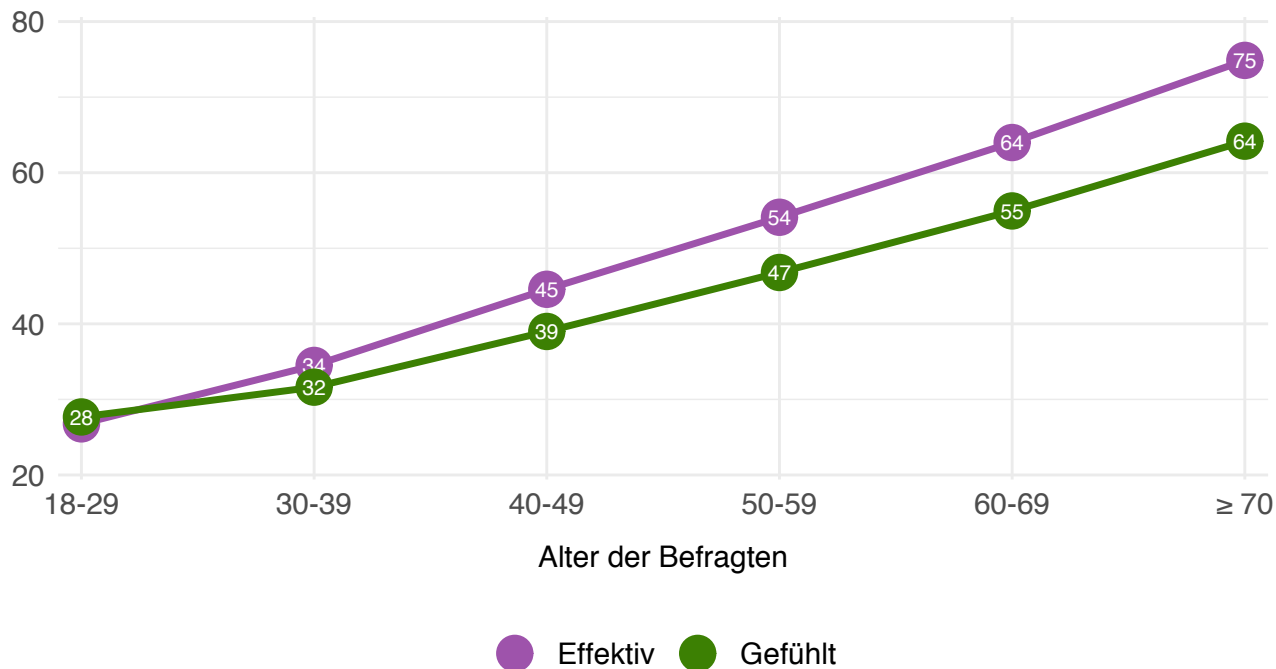
❖ **Multidimensionales Altern**

Findet gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen wie: Körper, Geist, Kognition, Psyche und Persönlichkeit statt.

❖ **Heterogenes Altern**

Der Altersprozess verläuft auf verschiedene Ebenen und in diversen Phasen.

Effektives und gefühltes Alter



Quelle: Berner Generationenhaus, Altersbilder der Gegenwart, Studie Sotomo 2019

Alters- und Rollenbilder

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Der Begriff Altersbild umfasst:

- ❖ Das Altersbild, welches sich die Gesellschaft, also viele Individuen, von den alten Menschen macht (Fremdbild)
- ❖ Die Art und Weise, wie ältere und alte Menschen sich selbst sehen (Selbstbild)
- ❖ Meinungen, Überzeugungen oder Erfahrungen darüber, wie alte Menschen sind (oder zu sein haben/scheinen)
- ❖ Vorstellungen, die in der Regel mit Bewertungen und Gefühlen verbunden sind

Bleibende und erweiterbare Fähigkeiten



Resilienz

Widerstandsfähigkeit

Die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige oder belastende Situationen ohne dauerhafte/bleibende Beeinträchtigung zu überstehen.

Zu den **Resilienzfaktoren** zählen:

- ❖ Selbstwahrnehmung
- ❖ Selbstwirksamkeit
- ❖ Selbststeuerung
- ❖ Soziale Kompetenzen
- ❖ Allgemeiner Umgang mit Stress
- ❖ Problemlösefähigkeiten.

Nachlassende Fähigkeiten



Gefahren des Alter(n)s

- ❖ Gesundheitliche Probleme
- ❖ Trauer und Verluste
- ❖ Einsamkeit
- ❖ Altersarmut
- ❖ Suchtprobleme
- ❖ Depressionen



Ausruhen? Bescheuert!

„Der Lebensabend dehnt sich aus zum Lebensnachmittag. Bald machen wir einen Drittel unseres Lebens Siesta.

Klingt angenehm. In Wirklichkeit sind 25 Jahre Ausruhen eine bescheuerte Perspektive.“

«Für ein Alter, das noch was vorhat»

Das aktuelle Buch von Ludwig Hasler trägt den Titel «Für ein Alter, das noch was vorhat – Mitwirken an der Zukunft.» Es ist soeben im Verlag Rüffer und Rub erschienen und versteht sich als Aufruf: «Wirke an einer Zukunft mit, die dich überdauern wird,



wirke an der Zukunft der Familie, der Gemeinde, der Bienen, der Traditionen, der Poesie – an der Zukunft unserer Menschenwelt» schreibt der Autor.

<https://www.luzern60plus.ch/aktuell/artikel/Ludwig-Hasler>

Pensionierung

WER ALTES LOSLÄSST,
HAT DIE BESTEN VORAUSSETZUNGEN,
NEUES IN SEIN LEBEN ZU LASSEN.



- ❖ Was verändert sich in meiner Lebenssituation?
- ❖ Wie bereite ich mich auf diesen neuen Lebensabschnitt vor?
- ❖ Welche Themen muss ich beachten?
- ❖ Worauf freue ich mich?
- ❖ Wovor habe ich Angst?

Chancen

- ❖ Berufliche Verpflichtungen fallen weg
- ❖ Äussere Strukturen und Belastungen nehmen ab
- ❖ Vorgaben und Aufgaben verändern sich
- ❖ Verfügbares Zeitbudget pro Tag wird grösser
- ❖ Zeit eigene Wünsche und Pläne umzusetzen
- ❖ Ressourcen können gezielt eingesetzt werden



Risiken

- ❖ Rolle in der Gesellschaft verändert sich
- ❖ Status fällt weg
- ❖ Finanzielle Einbussen
- ❖ Gefühl der Leere – nicht gebraucht werden
- ❖ Soziale Kontakte verringern sich
- ❖ Fehlende Tagesstruktur / Zeitmanagement



Das Berufsleben - Standortbestimmung

Die letzten Berufsjahre für eine Standortbestimmung nutzen:

- ❖ Welche Fähigkeiten und Stärken habe ich?
- ❖ Wie kann oder will ich mich weiterentwickeln?
- ❖ Wie lange muss, kann oder will ich arbeiten?
- ❖ Welche Ziele setze ich mir bis zur Pensionierung?
- ❖ Wie gestalte ich den Abschied vom Erwerbsleben?



Bezahlte Tätigkeiten nach der Pensionierung

- ❖ Weiterbeschäftigung nach der Pensionierung
(Teilzeit, Aushilfe, punktuell)
- ❖ Neuausrichtung
- ❖ Selbständige Erwerbstätigkeit
- ❖ Beratungstätigkeit (Senior, Mentoring)



Entschädigtes Engagement nach der Pensionierung

- ❖ Engagement in kulturellen Institutionen
- ❖ Treuhanddienst, Rechtsdienst, Buchhaltung
- ❖ Verwaltungsrat in Verbänden
- ❖ Stellvertretungen und Aushilfsdienste
- ❖ Betreuungsdienste
- ❖ Senioren im Klassenzimmer / Aufgabenhilfe



Unentgeltliche Tätigkeiten nach der Pensionierung

- ❖ Vereinstätigkeiten / Gremienarbeit
- ❖ Fahr- und Mahlzeitendienste
- ❖ Leitung von Sport- und Wandergruppen
- ❖ Kirchliche Einsätze
- ❖ Begleitsdienste
- ❖ Kinderbetreuung
- ❖ Dog- und Catsitting



Wohnen im Alter

Wichtige Punkte für ein selbstbestimmtes und selbständiges Wohnen im Alter:

- ❖ Finanzierbarkeit (Eigenheim oder Mietwohnung)
- ❖ Grösse der Wohnung / der Liegenschaft
- ❖ Wohnform (Anzahl Personen pro Haushalt)
- ❖ Barrierefreiheit resp. Aus- oder Umbaufähigkeit
- ❖ Bewirtschaftung (Garten, Umschwung)
- ❖ Lage / Zufahrt / ÖV-Anschluss
- ❖ Umfeld / Nachbarschaft



Freizeitgestaltung

Die (fast) unbegrenzten Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

- ❖ Hobbies
- ❖ Bewegung / Sport
- ❖ Bildung
- ❖ Familie / Freunde
- ❖ Reisen
- ❖ Freiwilliges Engagement



Partnerschaft und Familie

Die Pensionierung hat eine grosse Auswirkung auf die Partnerschaft und die familiären Beziehungen.

Die Partnerin oder der Partner ist - nebst Ihnen selbst – am meisten von der neuen Lebenssituation betroffen.

Die jeweiligen Wünsche und Ziele, aber auch die Ängste und Befürchtungen sollten frühzeitig besprochen werden.



Sozialleben und Kontakte

Beziehungen und Freundschaften müssen gepflegt werden, damit sie gedeihen und sich weiter entwickeln.



Allein sein



Einsam sein



Sehr viele gesellschaftliche Aktivitäten, aber alltägliche Dinge wickeln wir heute digital ab (Tendenz steigend).
Es ist daher wichtig, dass Sie am Ball und digital fit bleiben.
Nutzen Sie die Möglichkeiten der vielen Kursangeboten.



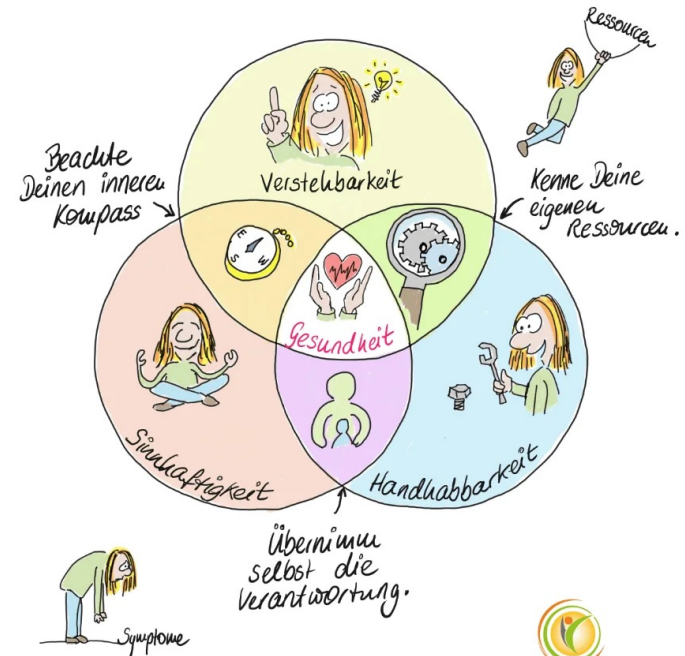
Kommunikation



Körper, Geist und Seele (Psyche)

Faktoren, die unser Wohlbefinden beeinflussen

- ❖ Gesunde Ernährung
- ❖ Bewegung
- ❖ Spiritualität
- ❖ Sexualität
- ❖ Zufriedenheit und Dankbarkeit
- ❖ Humor
- ❖ Soziale Beziehungen
- ❖ Im Reinen mit sich sein
- ❖ Regelungen treffen
- ❖ Ruhe und Gelassenheit

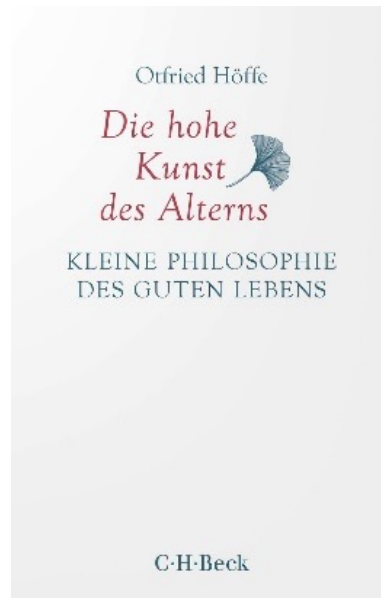


Laufen, Lernen, Lieben, Lachen

Glücklich altern ist (k)eine Kunst

Wer diese «4 L» pflegt, tut sich etwas Gutes
und hat beste Chancen, zufrieden alt zu werden.

(Otfried Höffe, deutscher Philosoph, *1943)



- ❖ Regelmässige körperliche Aktivität verbessern die Lernfähigkeit und das Gedächtnis.
- ❖ Bestimmte Nährstoffe (ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Enzyme) haben einen positiven Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit.
- ❖ Anregungsbedingungen: »**use it or loose it**» gilt auch für geistige Fähigkeiten (Stimulation der Sinnesorgane).
- ❖ Soziales Engagement fördert die kognitive Leistungsfähigkeit.

(Quelle: Bubolz-Lutz et al. (2010))

Lern- und Entwicklungstheorien

- ❖ Sage es mir und ich werde es vergessen.
- ❖ Zeige es mir und ich werde es vielleicht behalten.
- ❖ Lass es mich tun und ich werde es können.



(Konfuzius 515 bis 479 v. Chr.)

Humor als Lebensressource

**«Ich würde sogar so weit gehen und die vier Elemente
Luft, Feuer, Erde und Wasser um ein fünftes erweitern:
den Humor.»**

Dimitri





Angebote Pro Senectute Kanton Luzern

- ❖ **Kursprogramm «Impulse»**

- ❖ **Sozialberatung**

(Beratungsstellen Luzern, Emmen und Willisau, Sprechstunden Kriens & Weggis)

- ❖ **Hilfen zu Hause**

(Alltags- und Umzugshilfe, Mahlzeitendienst, Notruflösungen)

- ❖ **Treuhand und Steuerberatung**

- ❖ **Beratung Gemeinden/Projekte**

- ❖ **Unentgeltliche Rechtsauskunft**

Angebote Pro Senectute Kanton Luzern

- ❖ **Docupass**
- ❖ **Zenit Gratiszeitschrift**
- ❖ **club sixtysix**
- ❖ **Beratung und Vermittlung von Freiwilligen**
- ❖ **Infostelle Demenz/Gesprächsgruppen**

Filme zum Thema Pensionierung

- ❖ **Fantozzi geht in Pension (1988)**
- ❖ **Pappa ante portas (1991)**
- ❖ **Leben in Rente – zwischen Aufbruch und Abschied (2017)**
- ❖ **Für immer Sonntag (2022)**
- ❖ **Die goldenen Jahre (2022)**

Wichtige Adressen

- www.lu.pro-senectute.ch (Kurse, Dienstleistungen)
- www.win60plus.ch (Vermittlung Freiwilligenarbeit)
- www.hoepflinger.com (Wissenschaft und Forschung)
- www.sen-uni-lu.ch (Seniorenuniversität Luzern)
- www.vicino-luzern.ch (Quartiertreffpunkte in der Stadt Luzern)
- www.seniorweb.ch (Kreuz und quer durch Seniorenwelt)
- www.swisscontact.ch (Weltweite Beratungs-Einsätze)
- www.gesundheit.lu.ch/alter (Kantonales Programm)
- www.luzern60plus.ch (Beteiligungsprojekt Stadt Luzern)
- www.innovage.ch (Vermittlung von Erfahrungswissen)
- www.rentarentner.ch (Plattform für Rentner-Miete)
- www.bauberatung-luzern.ch (Wohnen im Alter)
- www.proaudito-luzern.ch (Organisation für Menschen mit Hörproblemen)