

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Die Pensionierung
Modul Lebensgestaltung

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Caterina Castelli

Inhaberin Change & Chance
Mediation • Beratung • Jobcoaching



- Anerkannte Mediatorin FSM, Fokus Elder Mediation und inner-betriebliche Mediationen.
- Beratungen in Lebens- und Altersfragen. Weiterbildungen im Bereich Gerontologie.
- HR-Expertin mit langjähriger Berufserfahrung als Führungs-person, 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.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Kanton Luzern

Phasen des Alters und des Alterns

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

- **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.

Altersbilder

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Der Begriff Altersbild umfasst:

- Das Altersbild, welches sich die Gesellschaft 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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

WISSEN UND LERNFÄHIGKEIT

GLÜCKS-GEFÜHLE

LANGZEIT-GEDÄCHNIS

HUMOR



BEZIEHUNGS-FÄHIGKEIT

URTEILS-KRAFT

MUT

REIFE UND RESILIENZ

MENSCHEN-KENNTNISSE

Kanton Luzern

Nachlassende Fähigkeiten

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gefahren des Alter(n)s

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

- Gesundheitliche Probleme
- Trauer und Verluste
- Einsamkeit
- Gewalt im Alter
- Altersarmut
- Suchtprobleme
- Depressionen



Pensionierung



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

Chancen

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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



Meine Fähigkeiten und Ressourcen

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Notiere hier deine (verborgenen) Fähigkeiten und Ressourcen, welche du hast, oder einmal hattest und vielleicht nicht mehr eingesetzt hast, oder einsetzen konntest.

Im Hinblick auf die kommenden Jahre: welche Wünsche und Interessen hast du? Was macht dir Spass und könnte neu, oder wieder Bestandteil deiner Tätigkeiten und Hobbys sein?

Du kannst beliebig viele Strahlen einzeichnen!

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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?



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wie und wann möchte ich in Pension gehen?

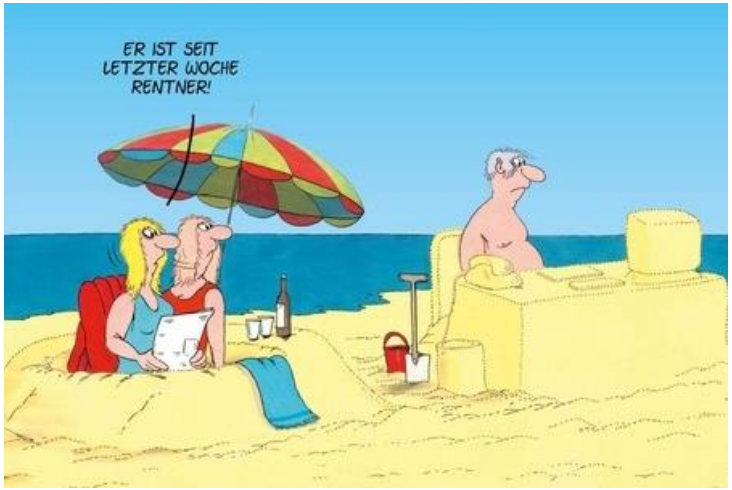
- Reduktion des Beschäftigungsgrades vor der Pensionierung (stufenweiser Austritt)
- Ordentliche Pensionierung
- Frühzeitige Pensionierung
- Weiterbeschäftigung nach der ordentlichen Pensionierung



Bezahlte Tätigkeiten

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

- Weiterbeschäftigung
  (Teilzeit, Aushilfe, punktuell)
- Neuausrichtung
- Selbständige Erwerbstätigkeit
- Beratungstätigkeit (Senior, Mentoring)



Entschädigtes Engagement

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



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

Ehrenamtliche Tätigkeiten

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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





PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Tagesplan nach der Pensionierung☺

Kanton Luzern

Wohnen im Alter

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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
- Stadt / Land / Inland / Ausland



Freizeitgestaltung

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Die (fast) unbegrenzten Möglichkeiten der Freizeitgestaltung

- Hobbies
- Bewegung / Sport
- Bildung
- Familie / Freunde
- Reisen
- Vereine



Partnerschaft und Familie

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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



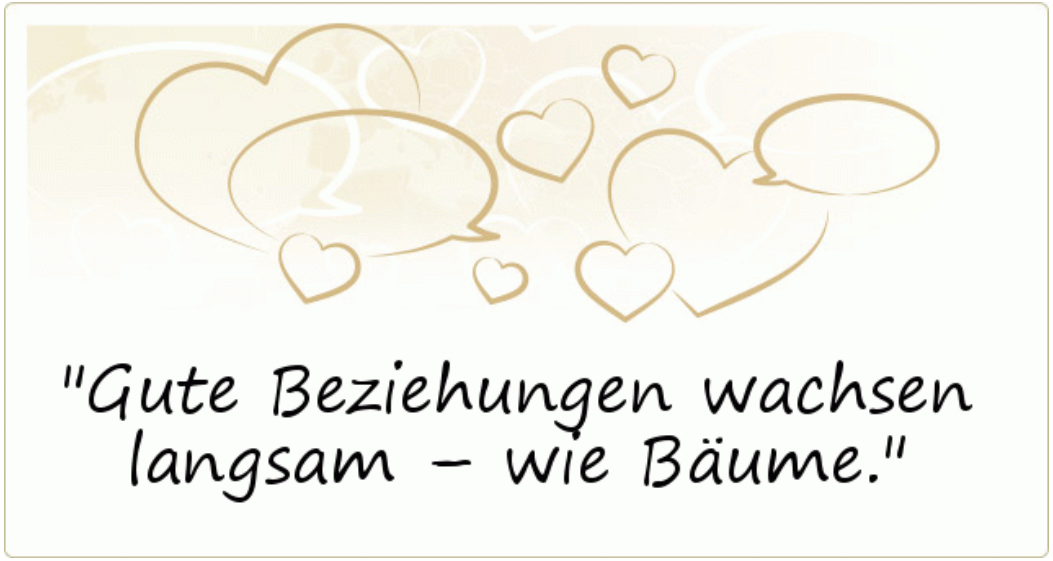
Die Partnerin oder der Partner ist - nebst Ihnen selbst – am meisten von der neuen Lebenssituation betroffen.

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

Sozialleben und Kontakte

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Allein sein



Einsam sein



Kanton Luzern

Digitalisierung

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Das soziale Leben findet heute zu einem grossen Teil (auch) digital statt. So sind 80% der ü50-jährigen in sozialen Netzwerken aktiv.

Sehr viele gesellschaftliche Aktivitäten, aber auch alltägliche Dinge wickeln wir heute digital ab (Tendenz steigend).

Es ist wichtig, dass Sie am Ball und digital fit bleiben.

Nutzen Sie die vielen Kursangebote.



Kanton Luzern

Kommunikation

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

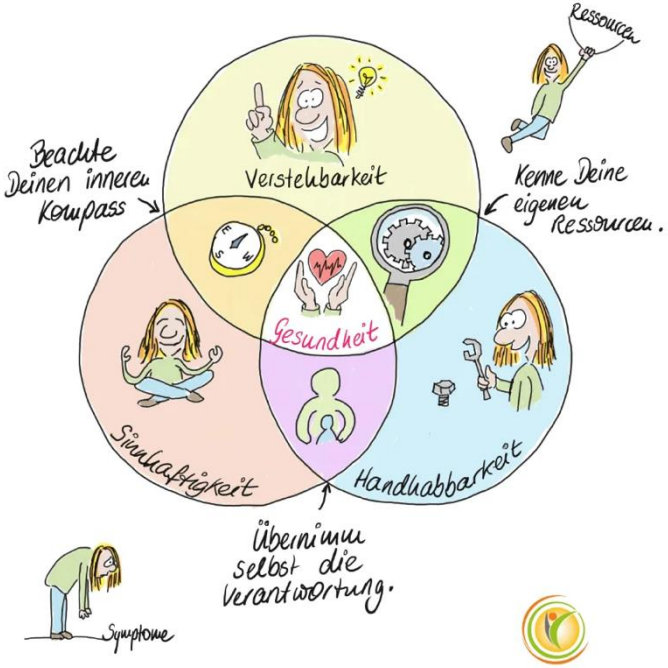


Körper, Geist und Seele (Psyche)

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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



Kanton Luzern

Humor als Lebensressource

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

den Humor.»

Dimitri



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Heitere Dreifaltigkeit (Alfred Kirchmayr)

Angebote Pro Senectute Kanton Luzern

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

- **Kursprogramm «Impulse»**
- **Sozialberatung**
- **Hilfen zu Hause**
  (Alltags- und Umzugshilfe, Mahlzeitendienst, Notruflösungen)
- **Treuhand und Steuerberatung**
- **Beratung Gemeinden/Projekte**
- **Unentgeltliche Rechtsauskunft**

Angebote Pro Senectute Kanton Luzern

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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)