Wie wird es "nachher" sein? : Über die Vorbereitung auf die Pensionierung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **88 (1979)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-547840

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wie wird es «nachher» sein?

Über die Vorbereitung auf die Pensionierung

Es gibt sicher viele Firmen und Verwaltungen, die ihren Angestellten auf die eine oder andere Art helfen, sich auf den bevorstehenden Ruhestand vorzubereiten; eigentliche, länger dauernde Kurse sind jedoch noch recht selten. Die Stiftung für das Alter Pro Senectute befasst sich eingehend mit diesem Problem. Sie übernimmt in Zusammenarbeit mit interessierten Betrieben die Organisation solcher Kurse.
Eine gute Vorbereitung ist ebenfalls der Kurs «Pflege von Betagten» des Schweizerischen Roten Kreuzes, denn die Vermittlung pflegerischer Fertigkeiten, wie sie bei Alterspatienten nötig sind, macht darin nur den kleineren Teil aus, das Hauptgewicht liegt auf der Auseinandersetzung mit den körperlichen, seelischen und sozialen Auswirkungen von Alter und Gebrechen, der Begegnung mit dem Tod, der Begleitung Sterbender. So erhalten die Teilnehmer gleichzeitig eine Vorbereitung auf das eigene Alter.
Nach bisherigen Erfahrungen im In- und Ausland sind es vier Themen, die behandelt werden müssen: finanzielle Fragen, medizinische Fragen, Wohnen, seelische Auswirkungen. Es ist wichtig, dass die Ehefrauen einbezogen werden und dass es zu einer Aussprache unter allen Beteiligten kommt. Wir geben anschliessend einige knappe Hinweise.
Diese Kurse können – gleich wie Vorträge, Bücher usw. – nur Information und Anstösse geben, die Hauptarbeit muss jeder einzelne selbst leisten: sich klar werden über die eigenen Möglichkeiten, Bedürfnisse, Erwartungen, Gefühle und die des Partners und dann die bestmöglichen Lösungen suchen.

Wie ist die finanzielle Lage?
Jedermann sollte sich beizeiten (mit 55 ist es höchste Zeit!) überlegen, wie seine Finanzlage nach der Pensionierung aussehen wird. (Leider wissen viele Ehefrauen bis zuletzt nicht oder unvollständig Bescheid über das Einkommen des Eheman-

nes, eventuell bestehende Versicherungen und Verpflichtungen. Dabei zeigt die Statistik, dass Frauen öfter ihren Gatten überleben als umgekehrt.) Das beste Mittel ist, ein Budget über die errechenbaren Einnahmen und Ausgaben zu erstellen (besondere Ausgaben für Wohnungswechsel, Hausreparaturen, Anschaffungen zur Erleichterung der Haushaltführung oder für neue Beschäftigung im Ruhestand, Krankheitsvorsorge usw.). Hierher gehört auch die Abfassung eines Testaments, das klare Verhältnisse schafft.

Was kann für die Gesundheit getan werden?

Der Gesundheitszustand im Alter hängt stark von der früheren Lebensweise und von der Lebenseinstellung ab, von der Konstitution und von äusseren Umständen wie Umwelt, Arbeit, Unfälle.

Dem Pensionierten ist zu empfehlen, sich alle ein bis zwei Jahre in ärztliche Kontrolle zu begeben, damit Störungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Der Arzt wird auch über altersbedingte «normale» Veränderungen aufklären und kann in vielen Fällen Beschwerden medikamentös beheben oder lindern. Einige geistige und körperliche Fähigkeiten nehmen im Alter ab, jedoch durchaus nicht alle, viele bleiben intakt und entwicklungsfähig, zum Beispiel Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit, Anpassungsvermögen.

Wichtig sind richtige Ernährung, genügend Bewegung, sorgfältige Körperpflege, Offenbleiben für neue Erfahrungen, Beziehungen, Aufgaben.

Das Wohnen

Nach der Pensionierung kann man endlich das Zuhause geniessen. Der Mann und die berufstätig gewesene Frau kommen nicht mehr nur zum Schlafen, Essen und Putzen heim, sie verbringen jetzt die meiste Zeit zu Hause, sie können es «sich gemütlich machen». Es kann deshalb durchaus sinnvoll sein, sich neu einzurichten, das Heim zu verschönern, Geräte zur Erleichterung der Hausarbeit anzuschaffen. Jede grössere Ausgabe sollte jedoch wohl überlegt werden; es ist nicht ratsam, schnell an der Haustüre bei einem Vertreter ein «besonders günstiges» Geschäft abzuschliessen.

Jeder Pensionierte sollte sich überlegen, ob eine grundsätzliche Veränderung der Wohnsituation in Frage kommt, zum Beispiel kleinere, bequemere Wohnung, Alterssiedlung, Altersheim. Man träumte vielleicht davon, auf das Land, in einen Vorort, in eine andere Gegend zu ziehen. Wird man sich als eingefleischter Städter auf dem Lande wirklich wohl fühlen und nicht isoliert sein? Werden die verminderten Bequemlichkeiten (Einkauf, Dienstleistungen, geistige Anregung usw.) die Vorteile nicht aufheben?

Seelische Auswirkungen

Jedermann, auch wer den Ruhestand herbeisehnte, weil er die Berufsarbeit als langweilig, als Last und Kampf empfand oder einfach mehr Zeit für sich, seine Familie und seine Liebhabereien haben möchte, jeder erlebt die plötzliche Pensionierung, wie sie bei uns noch die Regel ist, als so etwas wie eine kleine Amputation, vorausgeplant und ungefährlich zwar, aber doch ein wenig schmerzhaft. Er hat mit der Tatsache fertigzuwerden, dass er als alt gilt, im Wirtschaftsleben nicht mehr gefragt ist (obschon er, gerade wegen der langen Erfahrung, noch sehr wertvolle Dienste leisten könnte), dass der Betrieb, das Büro ohne ihn weiterfunktioniert, dass er nun ganz auf sich selbst gestellt ist, nachdem er sich vierzig und mehr Jahre lang nach Regeln hatte richten müssen, auf die er wenig Einfluss hatte. Als «Ernährer der Familie» ist der Ehemann seiner Aufgabe enthoben, dafür gewinnt die Häuslichkeit – die Domäne der Frau – an Bedeutung: die Ehefrau erfährt als Hausfrau eine Aufwertung.

Während der langen Zeit des Berufslebens haben sich die Eheleute möglicherweise auseinanderentwickelt, denn leider lebt ja manchmal jeder Teil abgeschlossen in seinem eigenen Kreis, in anderer Umwelt, mit anderen Problemen und Freuden. Wenn nun die Partner den Lebensweg gemeinsam weitergehen, müssen sie sich neu einander anpassen und sich neu kennenlernen. Der Alterungsprozess verläuft nicht bei jedem gleich und gleich schnell, was ebenfalls die Beziehung belasten kann.

Anderseits nimmt man jetzt manches gelassener, man sieht hinter die Fassaden, man steckt seine Ansprüche zurück, man hat Zeit für Freunde, man hat andere, mehr qualitative als quantitative Ansprüche, die Erinnerung holt angenehme Erlebnisse ins Bewusstsein zurück.

Nachwort

Vorbereitung auf die Pensionierung ist nötig, Unternehmen und Verwaltungen sollten noch vermehrt Kurse durchführen, auch die Bemühungen zahlreicher Vereine und Institutionen, Menschen im dritten Alter zu neuen Tätigkeiten zu animieren und ihnen Kontakte zu vermitteln, können nützlich sein, wenn sie sich nicht einfach in Betriebsamkeit erschöpfen. Zum Schluss drängt sich jedoch die Frage auf, ob die Vorbereitung auf ein befriedigendes Alter nicht schon viel früher und auf anderen Geleisen beginnen müsste. Wie sollte der Lohnempfänger nicht einen Schock erleiden, wenn er vom Arbeitsprozess ausgeschaltet wird, nachdem er während Jahrzehnten in einer Gesellschaft lebte, in der alles auf Leistung ausgerichtet ist und Nichtarbeiten fast einem Delikt gleichkommt, wo das Haben vor dem Sein rangiert, die Welt scheinbar der Jugend gehört? Wie soll er sich im Alter geistig regsam erhalten, wenn er während der Schul- und Berufszeit seine Phantasie, Spontaneität und Kreativität mehr unterdrücken musste, als sie zu entwickeln, wenn er durch ein Übermass an Vorschriften und Verboten ständig von einer anonymen «Verwaltung» her gesteuert wird? Gewiss kann man nach der Pensionierung noch manches korrigieren, aber wäre es nicht besser, wenn man – der einzelne und die Gesellschaft – sich schon früher überlegte, was eigentlich das Menschsein ausmache und wenn namentlich die Arbeitswelt menschengemässer organisiert würde? ■

---

8 Tips für Senioren am Steuer

Denken Sie daran, dass sich viele Medikamente, vor allem Psychopharmaka und Herz-Kreislauf-Mittel, negativ auf die Fahrtüchtigkeit auswirken können. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, und studieren Sie auch gründlich die Gebrauchsanweisung für die nicht rezeptpflichtigen Medikamente.

*

Auch wenn Sie sich wohl und fit fühlen, sollten Sie sich – besonders als Autolenker – nach 60 regelmässig (ein- bis zweimal jährlich) einer ärztlichen Kontrolle unterziehen.

*

Melden Sie sich auch regelmässig für eine augenärztliche Untersuchung an. Lassen Sie Sehschärfe, Gesichtsfeld und Augeninnendruck prüfen.

*

Wenn Sie Brillenträger sind, sollten Sie unbedingt eine Reservebrille im Handschuhfach mitführen. Übrigens: Getönte Brillengläser und Windschutzscheiben sind bei trübem Wetter ungünstig.

*

Ernähren Sie sich vor Autofahrten wie ein Sportler: fettarm und leicht.

*

Wichtig für Herzpatienten: Setzen Sie sich nicht unmittelbar nach dem Essen ans Steuer.

*

Erzwingen Sie keine Fahrt, wenn sich Anzeichen von Schwächegefühlen bemerkbar machen.

*

Unternehmen Sie keine stundenlangen Autofahrten allein. Das gilt vor allem für Herz- und Kreislaufpatienten. Wechseln Sie auf Ferienreisen am Steuer ab, und schalten Sie regelmässig nach einer Stunde Fahrt eine Pause ein. Bewegen Sie sich im Freien, und atmen Sie tief.

(«Zeitlupe» 6/78)