

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Nach der Pension noch einmal durchstarten  
**Autor:** Huber, Alain  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087729>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

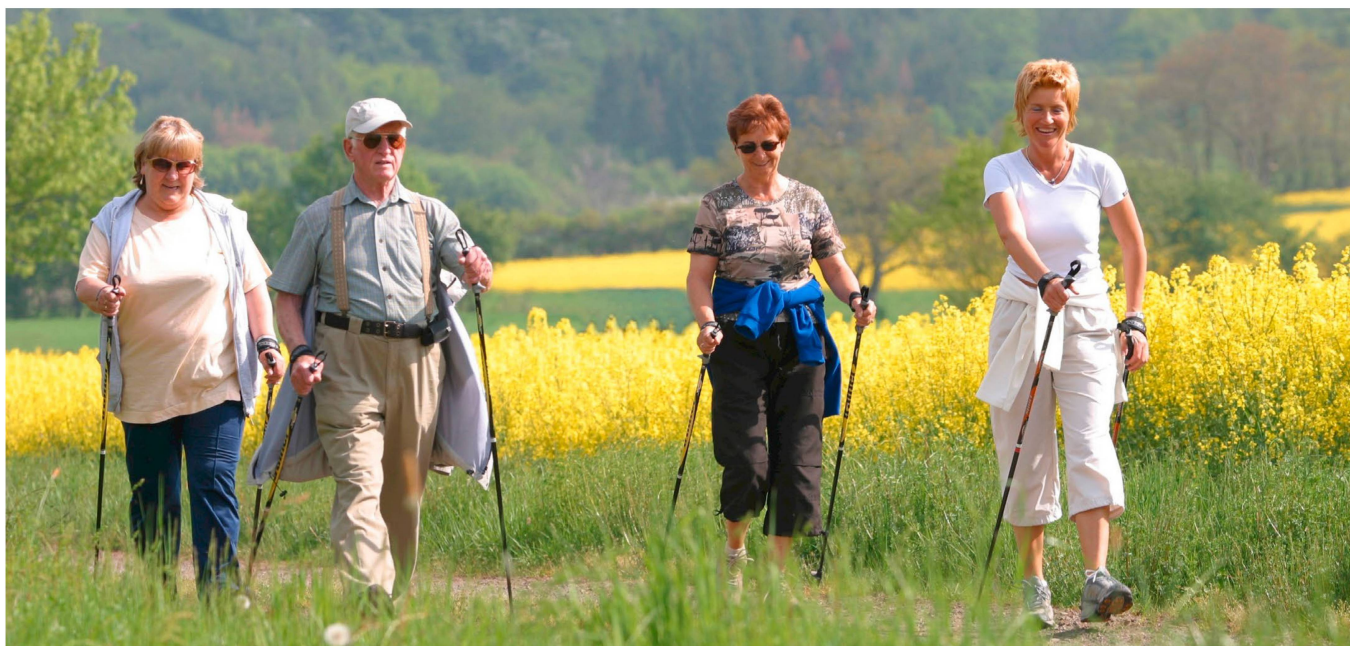
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Nach der Pension noch einmal **durchstarten**

Das Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich. Damit diese das psychische Gleichgewicht nicht durcheinanderbringen, sind ein gutes soziales Umfeld und regelmässige Freizeitaktivitäten wichtig.

**Ü**ber ein gebrochenes Bein oder eine Magenverstimmung zu reden, fällt uns meist nicht schwer.

Die psychische Gesundheit hingegen ist nach wie vor ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht. Doch gerade im Alter ist diese einigen Belastungen ausgesetzt.

Studien zeigen, dass das psychische Wohlbefinden ab 75 Jahren in der Regel höher ist als in jüngeren Jahren. Dieses wird durch die einschneidenden Ereignisse, die das Älterwerden mit sich bringt, allerdings immer wieder auf eine harte Probe gestellt: Man wird pensioniert, eine wichtige Person aus dem persönlichen Umfeld stirbt, oder

es steht ein Umzug in ein Altersheim bevor. Nicht allen fällt es leicht, mit solchen Veränderungen umzugehen. Manchmal entstehen daraus andauernde psychische Belastungen, die in einer Depression oder einer Sucht enden können.

Ein stabiles soziales Umfeld ist in derartigen Situationen eine wertvolle Unterstützung. Freunde, regelmässige Kontakte und ein strukturierter Tagesablauf geben Sicherheit. Wo früher ein geregelter Alltag das persönliche Leben bestimmte und man seit dem Kindesalter gewissen Verpflichtungen nachkommen musste, bleibt plötzlich sehr viel freie Zeit übrig. Darum ist es wichtig, seinen Alltag selbst zu gestalten und aktiv zu bleiben.

Denn – auch das zeigen Studien – Aktivitäten steigern das Wohlbefinden. Depressionen oder Angststörungen im Alter etwa lassen sich mit regelmässiger Bewegung, Entspannungstrainings und geselligen Kontakten nachweislich positiv beeinflussen. Warum also nach der Pension nicht endlich das lange aufgeschobene Gartenprojekt umsetzen? Oder sich freiwillig engagie-

ren? Dank unzähligen Angeboten sind heute den Ideen keine Grenzen gesetzt.

Auch Pro Senectute bietet ein breites Angebot an Sport- und Bildungskursen sowie geselligen Aktivitäten. Ob Aquafit, Nordic Walking, Spanischkurs oder Jassnachmittag: Unsere Kurse halten nicht nur körperlich und geistig fit, sondern fördern auch die sozialen Kontakte. Ein regelmässiger Kursbesuch hat zudem weitere Vorteile: Der fixe Termin im Wochenplan schafft Struktur im Alltag, und man fühlt sich weniger alleine.

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – und das Umfeld verändert sich automatisch mit. Wer dieses aktiv gestaltet, schafft aber gute Voraussetzungen, um sich wohlzufühlen und auch einschneidende Ereignisse gut zu verkraften. \*



### ● Alain Huber

Mitglied der Geschäftsleitung, Fachthemen, Pro Senectute Schweiz.