

life-coaching

von Roger J. Frei

# Pensioniert – und was jetzt ?

Die Pensionierung... die einen Berufstätigen fiebern der Pensionierung mit grosser Freude entgegen, während für andere der berufliche Ruhestand die blanke Horrorvorstellung darstellt. Was unterscheidet nun die Ersteren von den Letzgenannten?

Der Unterschied liegt hauptsächlich in der persönlichen Vorstellung darüber, wie das Leben nach dem Berufsleben weitergehen wird, respektive soll... und damit haben wir quasi ein Luxusproblem vorliegen. Denn in früheren Zeiten musste man sich kaum Gedanken machen über seinen 3. Lebensabschnitt, schlichtweg weil man damals gar nie ein so hohes Lebensalter erreichen konnte. Heutzutage jedoch werden wir dank besserer Vorsorge, moderner Medizin und besserer Ernährung auch nach der Pensionierung noch sehr viele Lebensjahre vor uns haben. Und diese Jahre wollen gefüllt sein. Ob man dies nun als Privileg oder als Last bezeichnet, hängt im Wesentlichen davon ab, wie gut man sich in diversen wichtigen Aspekten auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet hat. Im Bezug der finanziellen Absicherung halten

die Versicherer unzählige Vorsorge Möglichkeiten bereit, damit der Lebensabend existenziell gesichert ist. Wie sieht es aber im Bereich der mentalen Vorbereitung aus? Diesem mindestens so wichtigen Aspekt widmen nicht alle zukünftigen Pensionäre die nötige Aufmerksamkeit. Oder sie schieben die Auseinandersetzung mit dem Thema vor sich her, bis sie dann eines Morgens am ersten Tag der Pensionierung aufstehen und keinen Plan bereit haben, wie der Tag, die Woche, der Monat und die nächsten Jahre sinnvoll zu gestalten wären!

Mit der Pensionierung fallen aber auch plötzlich langjährige Arbeitskollegen weg und die damit verbundenen sozialen Kontakte und Rituale, wie zum Beispiel das jährliche Sommerfest, das Weihnachtessen, und vieles mehr. Und wer sich bisher regelmässig in der Betriebskantine verpflegen konnte, muss sich nun plötzlich selber um sein Mittagessen kümmern. Neue Aufgaben, Lösungen und Rituale müssen nun stattdessen eingerichtet und gepflegt werden.

Gut, dass nun endlich die Zeit ist, um bisher aufgeschobene Aufgaben anzupacken. Aber spätestens nach einer Woche ist der Keller

aufgeräumt, der kaputte Wasserhahn repariert, alle aufgehobenen Magazine durchgeblättert, der Rasen gemäht und alle Sockenhöcker sind geflickt. Und was nun ???

War man im Berufsleben eher im Zeitdruck, scheint sich nun die Zeit plötzlich zäh und unendlich zu dehnen. Langeweile macht sich breit und der Euphorie der ersten Tage und Wochen folgt eine schleichende Unzufriedenheit, Frust und Ärger, der sich oft über dem nächsten Umfeld, also dem/der Ehepartner/in entlädt. Was nützt einem dann der schöne Batzen aus der AHV und weiteren finanziellen Vorsorgen, wenn man planlos darüber ist, wie die viele Zeit sinnvoll verbracht werden kann?

Zum Glück gibt es aber auch Menschen, die sich sehr wohl und frühzeitig mit ihrem neuen Lebensabschnitt befassen und eine klare Vorstellung darüber entwickelt haben, wie sie ihrem neuen Lebensabschnitt einen frischen Sinn geben werden. Anstelle ihr familiäres oder partnerschaftliches Umfeld mit ihrer dauergelangweilten Präsenz zu Hause zu nerven, pflegen sie intensiver ihr bisheriges Hobby oder schaffen sich ein neues an. Manche beginnen mit einer Weiterbildung, treten einem Verein bei, gehen auf

Reisen, laden Freunde ein und erweitern ihr soziales Netzwerk. Ob so oder so, diese Menschen geben ihrem Leben nach der Pensionierung einen neuen Sinn und sie halten sich damit geistig und körperlich fit, womit sie nachweislich ihr biologisches Alter hinausschieben. Und sie wirken diversen Altersgebrechen wie geistigem und körperlichem Verfall und psychischen Problemen, Depressionen und Frust über die Mitwelt und Unzufriedenheit auch mit sich selbst aktiv entgegen.

Die mentale Auseinandersetzung mit sich selbst und der neuen Situation kann für manche Menschen ein schwieriger Prozess sein. Da es jedoch im Kern der Sache um die Themen Standort- und Ressourcenanalyse, sowie neue Zielsetzungen geht, ist die vorbereitende mentale Auseinandersetzung mit der Pensionierung, respektive mit der Zeit danach, im (Un)ruhestand ein Thema, welches sich sehr gut in einem persönlichen Coaching eingehend reflektieren lässt. Im Coaching können vorhandenen Ressourcen, Wünsche und Möglichkeiten im Gespräch, sowie methodisch und mittels Testverfahren analysiert werden, wodurch sich neue, attraktive und

realistische Ziele sowie frische Motivation und Zuversicht entwickeln lassen.

► Weitere Informationen über mentales Pensionierungscoaching finden Sie unter: [www.pensionierungscoach.ch](http://www.pensionierungscoach.ch)

**Roger J. Frei**

Triactive Coach, psychologischer Berater und lizenzierter Coach in Neuroimagination Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO. Coaching Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur, Telefon 076 710 10 00 E-Mail: [kontakt@triacitive.coach](mailto:kontakt@triacitive.coach) Website: [www.triacitive.coach](http://www.triacitive.coach)



# Wenn Senior und Student zusammenwohnen

«Senioritas» bietet eine neue Möglichkeit zur Betreuung von älteren Menschen. Dabei zieht der Student beim Senior ein, um ihn bei alltäglichen Aufgaben zu unterstützen. Seit dem letzten Jahr wird die Dienstleistung im Grossraum Zürich und Winterthur angeboten. Laut Nina Kunkel, Gründerin von «Senioritas», vereint das Angebot Generationen und bringt frischen Wind in das Leben einer älteren Person.

**Betreuung:** Bei der Dienstleistung Senioritas kümmern sich Studenten in ihrem Zuhause um Senioren. Der Vorteil des Angebots: Der Student kann zu einem günstigen Tarif wohnen und der Senior ist weder einsam, noch muss er sich um einfache Hausarbeiten wie Einkaufen oder Reinigungsarbeiten kümmern. «Senioritas» wurde im Frühjahr 2015 von Nina Kunkel aus Zürich ins Leben gerufen. Mit dem Thema Wohnen im Alter setzt sie sich aus familiären Gründen schon längere Zeit auseinander.

Was möchten Sie mit der Dienstleistung Senioritas erreichen?

**Nina Kunkel:** Der Graben zwischen Jung und Alt wird immer grösser. Heutzutage trifft man sich nicht mehr auf einem Platz, hat keine Zeit für Gespräche oder nimmt sie sich nicht. Doch man könnte vieles voneinander lernen. Eine Umfrage der terzStiftung, hat ergeben, dass der Wunsch nach intergenerativen Projekten da ist. «Senioritas» unternimmt einen ersten Schritt in diese Richtung, indem die Jungen auf die Senioren zugehen und sie in ihrem Alltag unterstützen.

Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

Die Gesellschaft wird immer älter und es braucht neue Lösungen. Öffentliche und private Spitex kommen an ihre Grenzen, Altersheime sind voll und bei Angeboten, bei denen der Pfleger bei der älteren Person wohnt, ist das Personal Dumpinglöhnen ausgesetzt und spricht schlecht Deutsch. «Senioritas» stellt eine Alternative dar und möchte dem entgegenwirken. Ein wesentlicher Grund waren auch meine Grosseltern, die Unterstützung benötigten und mit den vorhandenen Angeboten nicht zufrieden waren.

Weshalb waren Ihre Grosseltern unzufrieden?

Die öffentliche Spitex war oft gestresst und hatte nie Zeit, um einmal mit ihnen zu plaudern. Das fanden sie sehr schade.

Sie haben das Projekt zusammen mit der TokTok GmbH ins Leben gerufen. Wer steckt hinter dieser Firma?

Ich stecke dahinter – Nina Kunkel, Politologin, Sozialunternehmerin und Mutter zweier kleiner Kinder. Es erstaunt viele, dass sich eine junge Mutter für die ältere Generation engagiert.

Welche Vorteile bringt «Senioritas» im Gegensatz zu anderen Betreuungsangeboten?

Ich ziehe bewusst auf einen Generationenaustausch ab – dies ist bei den anderen Angeboten nicht der Fall. Meine Studenten sind aufgeweckt, schnell und besitzen eine Affinität zur Begleitung von älteren Personen. Zudem verfügen sie über ein gewisses Wissen, das sie einbringen können: So jasst eine Studentin sehr gerne und mit dem Kunststudenten kann der Senior ein Museum besuchen. Sofern es geht, versuche ich, die Senioren und die Studenten so zu vermitteln, dass interessante «Pärchen» entstehen.

Zudem ist «Senioritas» günstiger als andere Angebote. Es soll allen Menschen

möglich sein, Zuhause zu bleiben – auch denen mit geringerem Budget.

Müssen die Studenten Pflegeerfahrung mitbringen?

Nein, das nicht – ich biete keine Pflege an, was ich auch klar kommuniziere. Das Angebot umfasst alle Dienstleistungen, die nicht in diesen Bereich gehören. Unsere Studenten erledigen Haus-, Reinigungs- und Gartenarbeiten, kaufen ein, kochen, helfen bei administrativen und technischen Fragen und begleiten die Senioren ausser Haus. Die Dienstleistungen sind individuell auf die Bedürfnisse jedes Seniors angepasst.

In der Tat ist es aber so, dass viele meiner Studenten Pflegeerfahrung aus einer früheren Ausbildung mitbringen oder früher in einem sozialen Bereich gearbeitet haben. Ich möchte den Begriff «Student» nicht zu eng fassen. Ausschlaggebend sind das Interesse an der älteren Generation, die mitgebrachte Erfahrung und eine junge, erfrischende Persönlichkeit.

Ist es für die Studenten nicht eine zu grosse Verantwortung, sich um eine ältere Person zu kümmern?

Nein. Da sie nicht für den medizinischen und pflegerischen Bereich zu-

ständig sind, lastet nicht zu viel Verantwortung auf ihren Schultern. Für Arbeiten Zuhause und die soziale Betreuung benötigt man nicht viel Erfahrung. Das Wichtigste ist das Interesse an dem Menschen, den man betreut. Getreu dem Motto: Qualität bedeutet für uns Menschlichkeit.

Wie wird das Ganze geregelt?

Interessierte können sich über Website, Telefon oder E-Mail bei uns melden. Wir suchen dann einen Studenten aus und vereinbaren ein Kennenlernen – die Chemie muss unbedingt stimmen. Danach wird ein erster Einsatz vereinbart. Mit den Kunden habe ich Einsatzverträge, die Studenten sind bei mir angestellt und versichert. Aufgrund der Bewilligung, welche ich für «Senioritas» beim Amt für Wirtschaft und Arbeit einholen musste, ist rechtlich alles abgeregelt.

Für wie lange verpflichten sich die Studenten?

Ich suche gezielt junge Menschen, die sich längerfristig engagieren möchten – Wechsel in der Betreuung sind nicht sehr beliebt. Interview: Carla De-Vizzi

**Weitere Informationen:** [www.senioritas.ch](http://www.senioritas.ch)

ANZEIGE



# VIVA für Frauen