Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2012)
Heft: 3

Artikel: Vertrauen aufbauen, Grenzen akzeptieren
Autor: Kippe, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818853

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: 05.07.2025

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

AKTIVES ALTERN?_Insbesondere nach der Pensionierung gilt es, die persönliche Balance zwischen Geschäftigkeit und Musse, zwischen der Teilhabe an der Gesellschaft und der Abgrenzung vor Erwartungen zu finden. Verantwortung für ein «gutes Altern» tragen die Gemeinschaft und das Individuum gemeinsam.

VERTRAUEN AUFBAUEN, GRENZEN AKZEPTIEREN

Text// **ANDREA KIPPE**

Im Schweizer Film «Die Herbstzeitlosen» aus dem Jahr 2006 spielt die 85-jährige Stephanie Glaser die Hauptrolle der hochbetagten Martha, die im Emmental einen Lingerie-Laden eröffnet und die kleinbürgerliche Landidylle aufmischt. Das von Karl's kühner Gassenschau inszenierte Theaterstück «Silo 8» dagegen handelt von einem automatisierten, futuristischen Altersheim: Beim Eintritt gibt man seine Erinnerungen ab, um vermeintlich unbelastet den Lebensabend im Hier und Jetzt zu geniessen. Aber die so «verwalteten Alten» mobilisieren Widerstand. Sie rebellieren und demonstrieren bei einem gemeinsamen Befreiungsschlag, welche Ressourcen noch in ihnen stecken. Diesen beiden Geschichten ist gemeinsam, dass sich die Protagonistinnen und Protagonisten, deren Berufsleben längst Vergangenheit ist, ihren Platz und ihr Ansehen im Leben zurückerkämpfen. Sie wehren sich erfolgreich gegen Entwürdigung und Abschiebung in einer Gesellschaft, die sich primär an der Produktivität ihrer Mitglieder misst. Der Link zur Realität? Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum «Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen» ausgerufen. Das Ziel: eine Gesellschaft, die alle Altersgruppen gleichermassen einbindet und die Potenziale der älteren Bevölkerung bewusst erschliesst.

«Aktives Altern bedeutet bei guter Gesundheit und als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft älter werden.» **EU ZUM JAHR DES AKTIVEN ALTERNS**

Teilhaben an der Gesellschaft

«Aktives Altern bedeutet, bei guter Gesundheit und als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft älter zu werden», schreibt die EU auf der Internetseite zum Jahr des aktiven Alterns. Und weiter: «Durch das europäische Jahr soll sichergestellt werden, dass der gesellschaftliche Beitrag älterer Menschen stärker gewürdigt wird und Bedingungen geschaffen werden, die ihre Rolle fördern.» Eine der Empfehlungen der EU ist das Konzept der «alternsfreundlichen Städte». Dieses von der Weltgesundheitsorganisation WHO vorgelegte Altersmodell liegt beispielsweise dem neuen Altersleitbild der Stadt Winterthur zugrunde. Die Leitlinien gehen von einer neuen Sichtweise aus, in welcher das Altern als Prozess verstanden wird, der alle Generationen umfasst. Einer der wichtigsten Aspekte ist der Einbezug und die Partizipation älterer Menschen in allen Belangen des kommunalen Lebens. Die älteren Einwohnerinnen und Einwohner sollen ihr Leben zudem nach ihren individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen gestalten und ihre Unabhängigkeit möglichst lange bewahren können.

Finanzen, Freiheit und Selbstfindung

Für Pro Senectute Kanton Zürich stellt Altern unter anderem auch eine Chance zur persönlichen

Die «späte Freiheit» geniessen lernen und den eigenen Weg finden.

Entwicklung dar. Hier setzt AvantAge an, die Fachstelle für Alter und Arbeit von Pro Senectute Bern und Zürich. Seit 2009 bietet sie als Profitcenter Kurse zur Pensionierungsvorbereitung und zur Gestaltung der zweiten Berufshälfte an. Über 2000 Personen haben im Jahr 2011 am zweitägigen Seminar «Späte Freiheit» teilgenommen, laut AvantAge-Leiter André Leuzinger das derzeit mit Abstand gefragteste Angebot. Das Spektrum der Kursteilnehmenden ist sehr breit und reicht vom Lastwagenchauffeur bis zum Sales-Manager. Die Seminarmoderatorinnen Johanna Garo und Ruth Peter stellen fest, dass viele Arbeitnehmende die Pensionierung herbeisehnen: «Im Gegensatz zu früher macht älteren Mitarbeitern vermehrt das hohe Arbeitstempo zu schaffen», so Johanna Garo, «auf der anderen Seite gibt es jene, die am liebsten gar nicht mit dem Arbeiten aufhören würden.» Wie viele Fragen mit der Pensionierung verknüpft sind, realisierten die Kursteilnehmenden erst allmählich. Am Anfang beschäftigten sie vor allem die Finanzen, gerade im Zusammenhang mit der aktuellen Wirtschaftskrise. Es geht aber auch um die Gesundheit, eine neue Selbstfindung, um die Neudefinierung der persönlichen Beziehungen und der Partnerschaft, um Perspektiven und Lebensentwürfe. «Wir Menschen haben gerne eine Wirkung», so Walter Brügel, Seminarleiter und stellvertretender AvantAge-Leiter, «und diese ist vielen Älteren vorenthalten, wenn die Anerkennung aus dem Berufsleben wegfällt.» Die Lücke füllen können zum Beispiel freiwillige Engagements. Wie aktiv und engagiert muss man aber überhaupt sein? Darf ich auch mal Nein sagen, wenn ich den Enkel nicht hüten mag, obwohl ich eigentlich Zeit hätte? Ruth Peter bestätigt, dass das Thema Abgrenzung in den AvantAge-Seminaren häufig zur Sprache kommt: «Die Menschen fürchten sich zum Teil vor den Ansprüchen, die von aussen an sie gestellt werden mit dem Argument: Nun hast du ja Zeit ...» Allgemeingültige Antworten gibt es bei AvantAge nicht. Dafür viele Anregungen, sich mit der persönlichen Haltung und seinen Bedürfnissen nach Wirkung auf dem neuen Weg auseinanderzusetzen. Und so das eigene Bild von «aktivem Altern» zu entwerfen.

//INFORMATIONEN

> AvantAge ist die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Bern und Zürich. Sie bietet Seminare an zum Thema Älterwerden im Berufsleben und darüber hinaus. Sehr beliebt ist das Seminar «Späte Freiheit» zur Vorbereitung auf die Pensionierung, das von Firmen wie von Privatpersonen gebucht werden kann. Es findet pro Monat bis zu viermal im Raum Zürich statt. Zum Angebot von AvantAge gehören zudem Kurse zu Führungs- und Standortbestimmungsthemen. www.avantage.ch

> Informationen zum Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen: www.europa.eu/ey2012

Illustration: Clerici Partner Design, Sabrina Späti