Altersmythos XLI : gute Vorbereitung auf die Pensionierung hilft, diese optimal zu bewältigen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (1999-2000)**

Heft 66

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Altersmythos XLI

Gute Vorbereitung auf die Pensionierung hilft, diese optimal zu bewältigen.

Realität: Die Vorbereitung auf die Pensionierung umfasste bei 512 regulär Pensionierten bei 49% Besprechung finanzieller Fragen, bei 47% Hobbys und Interessen, bei 39% Gesundheit und Ernährung, aber nur ca. 25% beschäftigten sich mit dem Sinn des Lebens, Wohnen im Alter und soziale Beziehungen. Dabei stützten sich nur 18% auf Gespräche mit Beratungspersonen, und 19% nahmen an speziellen Kursen zur Pensionierungsvorbereitung teil.
Die Kursteilnehmer zeigten eher geringere Lebenszufriedenheit nach der Pensionierung als Personen ohne Kursbesuch vor der Pensionierung. Nur wer seine Pensionierung mit seinem Lebenspartner besprochen hatte, zeigte signifikant höheres Wohlbefinden nach der Pensionierung.
Pensionierungsvorbereitungskurse verbessern also das Wohlbefinden nach der Pensionierung nicht. Hingegen zeigte sich, dass allgemeine, besonders soziale, Kompetenzen und Ressourcen vor der Pensionierung auch das Wohlbefinden im Ruhestand fördern.

Nicht Pensionierungsvorbereitungskurse, sondern lebenslange Förderung der Copingskompetenz fördern das Wohlbefinden nach der Pensionierung.

HD Schneider NFP32 CH 1998