Auch die Zürcher Stapo bereitet auf den Ruhestand vor

Autor(en): **Bach, Ernst**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **52 (1974)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721754

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

Auch die Zürcher Stapo bereitet auf den Ruhestand vor

Julie Winter vom Kantonalkomitee Zürich der Pro Senectute, die eigentliche Initiantin der Altersvorbereitungskurse, unterhält sich mit Teilnehmern. *Foto C. Lang*

Etwa zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden im Laufe dieses Jahres bei der Stadtpolizei pensioniert. Für sie haben der Psychologische Dienst der Stadtpolizei und die Stiftung Für das Alter im Frühsommer Kurse zur Vorbereitung auf Ruhestand und Alter durchgeführt.
An drei Nachmittagen wurden — während der Arbeitszeit und nicht obligatorisch — Kurse mit bekannten Referenten ausgeschrieben und dazu sinnvollerweise auch die Ehepartner eingeladen. Gerade für sie wird der Uebergang zum Ruhestand manchmal zu einem echten Problem.
Leider war das Interesse an diesem Kurs kleiner als erwartet — wahrscheinlich meinen manche, sie wüssten sich aus eigener Kraft mit der dritten Lebensphase auseinanderzusetzen. Der Psychologe möchte aber solche Vorbereitungskurse in Zukunft schon bei den 55-Jährigen beginnen und in gewissen Abständen neue und anregende Themen zur Sprache bringen *mk*

Ein Kursteilnehmer hat für uns seine Eindrücke schriftlich festgehalten und wir möchten sie hier auszugsweise wiedergeben:

Das Aelterwerden bringt jedem von uns neue Probleme, mit denen wir fertig werden müssen. Jede Altersstufe hat ihre Schönheiten, nur müssen wir uns bewusst sein, dass gewisse Dinge nicht mehr wie in jungen Jahren angepackt werden können. Wenn wir nun in nächster Zeit aus dem bisherigen Lebensrhythmus herauskommen, werden sich zusätzliche Probleme ergeben. Auch hier wird jeder Einzelne unterschiedlich reagieren und es ist erfreulich, dass uns das Polizeiinspektorat durch berufene Dozenten aufklärend beistehen will.

Zuerst orientierte uns *Herr Dr. K. Biener* über die Möglichkeiten, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Um dies zu erreichen, müssen wir uns bemühen, mässig zu leben, aber nicht auf der «faulen Haut» zu liegen. Es wird uns also nahegelegt, den Tageslauf vorauszuplanen, wobei die körperliche Betätigung nicht zu kurz kommen soll. Es empfiehlt sich, beim Essen etwas Zurückhaltung zu üben, was insofern erfreulich ist, als dadurch die Lebenshaltungskosten sinken.

Eine Gruppe von Damen diskutiert die Probleme, die sich für die Ehefrauen der Pensionierten ergeben werden. Fotos Stadtpolizei ◀

Der Kommandant der Zürcher Stadtpolizei, Dr. R. Bertschi, begrüsst als «Hausherr» mit seiner Frau die Kursteilnehmer. ▼

Wir wurden auch belehrt, dass unser Herz nicht besonders geschont werden muss, denn um es möglichst lange ticken zu lassen, soll es auch einigermassen beansprucht werden. Eine kleine Anstrengung schadet nicht, wir merken es selbst, wenn es zuviel sein wird. Die kurze Demonstration des Altersturnens zeigte uns zusätzlich, dass wir selbst einiges zu unserm Wohlbefinden beitragen können.

Das von Herrn Dr. Biener Vorgetragene empfand ich als mahnend, äusserst aufschlussreich und *auch ermutigend,* wofür ich mich herzlich bedanken möchte.

Am zweiten Nachmittag referierte *Frau Dr. C. Ernst* über psychologische und soziologische Fragen. Es zeigte sich, dass die plötzliche Umstellung ins «Nichtstun» viele Altersgenossen belastet. Wie schon der Mediziner erwähnte, soll man sich täglich ein Ziel vornehmen und dessen Erreichung anstreben. Wichtig ist ferner, so viel wie möglich mit andern Leuten Kontakt zu pflegen. Die Probleme anderer kennenzulernen, hilft auch über psychische Störungen hinweg. Es wird davon abgeraten, die Umgebung zu wechseln, nicht zuletzt darum, weil der Bekanntenkreis kleiner wird und sich die Einsamkeit verstärken kann.

Die Vorträge von *Frau E. Fassina und Frau J. Winter,* Sozialarbeiterinnen, zeigten uns schliesslich die Wege für zusätzliche Hilfe und Beratung auf, damit wir möglichst lange im eigenen Heim bleiben können.

Die aufgezählten Ergänzungsleistungen und deren Beanspruchung dürften für uns kaum in Frage kommen, da wir ja finanziell auch nach der Pensionierung gut gestellt sind. Eine *ehrenamtliche Betätigung* in einer Organisation wäre jedoch erwünscht und könnte dem einen oder andern befriedigende Abwechslung bieten. Für die Idee von Alters-Wohngemeinschaften sind wir wohl noch zu egoistisch und daher kaum reif für ein solches Zusammenleben.

Allen Dozenten möchte ich für das Seminar danken. Es hätte eine grössere Teilnehmerzahl verdient. Obwohl ich für mich selbst keine Bedenken für die Zeit nach der Pensionierung habe, brachten die verschiedenen Referate doch wertvolle Hinweise zur Gestaltung des Ruhestandes.

Ich verliess die Vortragsreihe mit dem Eindruck, dass die Korpsleitung sich bemüht, uns «Alte» nicht ins Leere treten zu lassen. Hiefür meinen herzlichsten Dank.

Ernst Bach