Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 86 (1977)

Heft: 3

Artikel: Noch fünf Jahre : wir stellen einen Kurs zur Vorbereitung auf die Pensionierung vor

Autor: E.T.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-548019

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: 17.07.2025

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

Noch fünf Jahre

Wir stellen einen Kurs zur Vorbereitung auf die Pensionierung vor

Die aktiven Jahre und der Ruhestand

«Wenn man im Alter nicht nur ein biologisches und soziologisches, sondern in erster Linie ein ethisches Problem sieht, dann muss man jetzt, mitten im tätigen Leben, das Alter bedenken.» Diese Überlegungen des Dr. R. Winteler, Chefarzt einer Psychiatrischen Klinik, die er anlässlich einer Informationstagung über Altersprobleme äusserte, sind Ausdruck des neu erwachten Interesses an den Fragen des dritten Lebensabschnittes, Fragen, die sich gebieterisch stellen, denn unsere Lebenserwartung beträgt heute 75 Jahre, während sie um 1800 nur 35 Jahre betrug.

Diese längere Lebensdauer ist aber nur ein Aspekt der gewaltigen Veränderungen in den Lebensbedingungen, die sich im 18. und 19. Jahrhundert vollzogen. Die Wirtschaft, früher landwirtschaftlich, handwerklich, kleinräumig strukturiert, wurde städtisch, industriell, national. Der Mensch entfernte sich immer mehr von seiner natürlichen Umgebung, wurde gegenüber der Natur immer unabhängiger, die grosse Masse der Erwerbstätigen wurde abhängig von Arbeitgebern. Spannungen innerhalb der Gesellschaft nahmen zu. Aus den politischen Kontroversen, der Arbeiterbewegung entstanden die heutigen Sozialeinrichtungen, namentlich die Pensionskassen. Sie schossen in grosser Zahl und Vielfalt aus dem Boden (in der Schweiz zählen wir deren gegen 18 000), mit sehr unterschiedlichen Bestimmungen. Sicher darf man sagen, dass sie eine grosse Hilfe für die Altersvorsorge darstellen; ein Punkt jedoch, der uns hier interessiert, ist nirgends befriedigend gelöst: gleichgültig wie flexibel oder starr ein Reglement in bezug auf das Pensionierungsalter sei, die Zäsur ist total, das heisst, der Arbeitnehmer tritt unvermittelt aus dem vollen Arbeitsleben in ein Leben ohne berufliche Tätigkeit über (Guillotine-Typ).

Für viele bedeutet dieser abrupte Wechsel einen Schock. Ärzten, die mit älteren Patienten zu tun haben, sind die Symptome wohlbekannt, die eine mangelnde Anpassung an den neuen Lebensrhythmus beim Patienten anzeigen. Diese Störungen werden durch untolerantes Verhalten der Umgebung und Familie oft noch verschlimmert. Beim Betagten, der sich unnütz, ausgeschlossen und ungeborgen fühlt, können sich dann krankhafte Abwehrreaktionen entwickeln wie Widerspenstigkeit, Misstrauen, das bis zum Verfolgungswahn gehen kann, Abkapselung, unter Umständen sogar Selbstmordgedanken und -versuche.

Obwohl man sich in Fachgremien und internationalen Organisationen schon seit über zwanzig Jahren mit der Frage befasst, wie der Schock für die aus dem Erwerbsleben Ausscheidenden gemildert und ihre Schwierigkeiten verringert werden könnten, ist praktisch noch fast nichts unternommen worden. Die in der Schweiz 1974 von Pro Senectute durchgeführte Erhebung liess erkennen, dass nur eine kleine Zahl öffentlicher Verwaltungen und Privatfirmen ihre Mitarbeiter systematisch auf den Rücktritt vorbereiteten, wobei der Zeitaufwand von 6 bis 16 Stunden reichte. Solche an sich lobenswerten Bemühungen genügen aber bei weitem nicht. Der Europarat zum Beispiel schlägt ein umfassendes Programm vor, das sich über 7 bis 10 Jahre erstrecken soll; das Internationale Arbeitsbüro empfiehlt eine Vorbereitungszeit von mindestens 5 Jahren. Das ist sicher nicht zu viel, geht es doch eigentlich um eine geistige Umstellung.

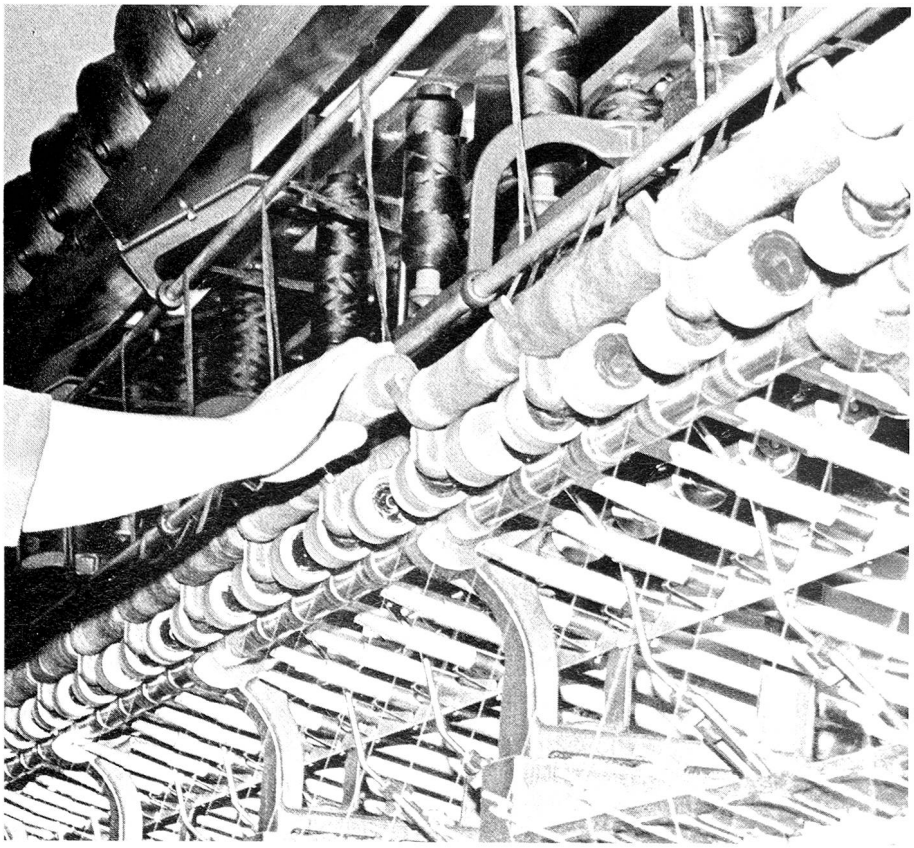
Ein Programm zur Vorbereitung auf die Pensionierung sollte folgende Punkte umfassen:

- Sensibilisierung, Einführung
- systematische Vorbereitung
- Anpassung der Arbeit an die Fähigkeiten des älterwerdenden Arbeitnehmers (Anpassung des Arbeitsplatzes, Versetzung u.a.)
- graduelle Pensionierung durch Verminderung der Arbeitszeit (zusätzliche Freitage, allmähliche Reduzierung der täglichen Arbeitszeit)
- grössere Beweglichkeit in der Festsetzung des Rücktrittalters bei privaten und öffentlichen Pensionskassen
- bessere Koordinierung zwischen den verschiedenen Systemen
- besserer Schutz der Kaufkraft der Betagten

Eines der ausgebautesten Programme in der Schweiz dürfte heute dasjenige der Fabriques de tabac réunies SA (FTR), Neuenburg, sein. Es läuft unter der Bezeichnung «Das Abenteuer der Pensionierung» und umfasst 16 Kurstage, die über fünf Jahre verteilt sind.

Der Aufbau des FTR-Kursprogrammes

5. Jahr vor dem Rücktritt. Im ersten Teil geht es darum, den Mitarbeitern die Tatsache des bevorstehenden Ausscheidens bewusst zu machen. Die Angst vor dem Altern wird analysiert und die altersbedingten körperlichen und seelischen Ver-



änderungen werden besprochen. Es wird über die häufigsten Alterskrankheiten informiert, ihre Erkennung und Behandlung, ihre Ursachen und wie man vorbeugen kann. Ein Abschnitt ist der Ernährung gewidmet. Kurz, der angehende Rentner wird ermuntert, sich «in Form» zu bringen, um die Zeit unmittelbar vor dem Rücktritt und natürlich den Ruhestand möglichst in guter Verfassung geniessen zu können. Das Programm des ersten Jahres trägt den Titel: «In Hochform in die neue Etappe» (Dauer 4 Tage).

4. Jahr vor dem Rücktritt. Im zweiten Teil werden die Teilnehmer mit den gesundheitlichen Risiken im vorgerückten Alter bekanntgemacht und auf vorbeugende Massnahmen sowie Möglichkeiten der sozialen Hilfe aufmerksam gemacht (Dauer 4 Tage).

Es ist klar, dass für alle, die vor der Pensionierung stehen, die finanziellen Fragen eine grosse Rolle spielen. Diesen ist das ganze Programm des *3. Jahres vor dem Rücktritt* gewidmet: Renten, Ersparnisse, Versicherung, Budgetplanung, Anschaffungen, Liquidationen, Verträge (Abzahlungsgeschäfte!), Testament (Dauer 3 Tage).

2. Jahr vor dem Rücktritt. Der nächste Teil des Programms steht unter dem Zeichen «Behaglichkeit, Freizeit». Die Betonung liegt einerseits auf dem Wohnen, das im Ruhestand grössere Bedeutung erhält, anderseits auf den Möglichkeiten sinnvoller Freizeitbeschäftigung, die vor dem Austritt aus dem Berufsleben bedacht werden will (Dauer 2 Tage).

«Der Rücktritt steht vor der Tür» heisst das Programm des *letzten Kursteils.* Es handelt von den Rechten und Pflichten des Pensionierten und von seinen Beziehungen zur Familie und zur Gesellschaft. Der ganze Kurs wird zusammenfassend nochmals durchgegangen (Dauer 2 bis 3 Tage).
Die einzelnen Kurstage liegen etwa zwei Wochen auseinander, um Zeit zum Nachdenken zu lassen. Sie werden ausserhalb des Betriebes in einer freundlichen Umgebung abgehalten. Die Teilnehmer sind nicht nur Zuhörer, sondern arbeiten auch aktiv mit; der Stoff wird in verschiedenen Formen dargebracht. Als Sachverständige stehen Ärzte, Psychologen, Juristen, Theologen, Sozialarbeiter, Fachleute des Versicherungs- und Finanzwesens, ein Architekt usw. zur Verfügung.
Ziel der ganzen Vorbereitung ist es, jedem Teilnehmer zu helfen, den Ruhestand als einen normalen Teil seines Lebens betrachten zu lernen, sein Selbstwertgefühl zu stärken und zur Verbesserung der Lebensbedingungen beizutragen, kurz ihm die Bewältigung seines Schicksals zu erleichtern.

Der Übergang aus dem Arbeitsleben in den Ruhestand ist heute trotz weitgehender wirtschaftlicher Sicherung für viele ein Problem. Ob jemand die Entlassung aus einem streng geregelten Arbeitstag und aus beruflicher Verantwortung als wohltuend empfindet oder als einen Verlust und eine «Abwertung», hängt viel von seiner Lebenseinstellung und seinem Charakter ab. Jeder kann es aber bis zu einem gewissen Grade lernen (je früher desto besser), seiner Freiheit und Freizeit Inhalt zu geben, so dass er als Pensionierter nicht plötzlich in einem Leerraum steht, ohne Freunde, lustlos und verunsichert. Über praktische Fragen des dritten Lebensabschnittes sollten Kurse für angehende Rentner eingerichtet werden.
Die drei «Alten», die wir hier im Bilde zeigen, scheinen keine Schwierigkeiten zu haben, ihre Tage des Ruhestandes glücklich zu verbringen!

Erfahrungen

Welches sind die Erfahrungen, die in der FTR mit diesem Programm gemacht wurden? Die ersten Absolventen haben eben erst die Firma verlassen, man kann noch nichts darüber sagen, ob sie den neuen Lebensabschnitt in körperlich-geistig besserer Verfassung erleben werden als andere, nicht vorbereitete Pensionierte. Ende 1976 wurde jedoch eine Umfrage gemacht, über die Fräulein E. Abplanalp, Leiterin der Sozialdienstabteilung des Unternehmens, im November 1976 wie folgt berichtete.

«In den Jahren 1974 bis 1976 haben 137 Mitarbeiter und ihre Ehepartner den Kurs besucht, 57 haben ihn beendet. (Für die Mitarbeiter, die nicht mehr fünf Jahre Zeit hatten, musste das Programm abgeändert werden.) Wir baten die Mitarbeiter, die Ende 1976 den Betrieb verliessen oder im Laufe des Jahres 1977 pensioniert werden, einen Fragebogen auszufüllen, der sich einerseits auf ihre Einstellung zur Pensionierung und anderseits auf den Nutzen der Vorbereitung bezog. Aus den Antworten können wir schliessen, dass die meisten dem Rücktritt mit Zuversicht entgegensehen. Dieses Gefühl des Vertrauens ist nicht selbstverständlich. Etliche haben es der Vorbereitung zugeschrieben, die ihnen das Bewusstsein des Lebenswertes auch im Alter und Sicherheit gegeben habe. Jedoch wurden auch öfter Befürchtungen wegen des Ausfalls von Kontakten mit Arbeitskollegen und der Verminderung des Einkommens, in geringem Masse auch wegen des Verlusts an innerer Befriedigung durch die Arbeit geäussert. Das sind wunde Punkte, denen schwierig beizukommen sein wird. Der Inhalt und die Form des Kurses wurde von allen als sehr gut beurteilt.

Die zahlreichen Anfragen Aussenstehender beweisen das Interesse am Vorbereitungsprogramm für angehende Pensionierte der Fabriques de Tabac réunies, aber dieses scheint bis heute immer noch das einzige von einiger Bedeutung zu sein. Die Rezession hat den Ausbau dieser Dienstleistung in der Industrie auch nicht gefördert, obwohl die Sache selbst nicht in Frage gestellt wird.»

Die Pensionierung als Abenteuer! In der Tat eröffnet der «Tag X» eine neue Welt. Wir können uns darauf vorbereiten, diese neue Welt bewusst nach unseren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten und so das Beste daraus machen. E.T.

Literatur

Prévoir et préparer sa retraite, Artikel in: Revue de la Croix-Rouge suisse Nr. 1, 1975.

La préparation à la retraite, Artikel von E. Abplanalp in: Ensemble Nr. 6, November-Dezember 1976.

Préparation à la retraite, Bilanz nach drei Jahren von E. Abplanalp in: La Tabatière.

XCII

Die 92. ordentliche Delegiertenversammlung des Schweizerischen Roten Kreuzes findet am **4. und 5. Juni 1977** auf dem Bürgenstock statt. Gastgeber ist die Sektion Unterwalden, die dank dem Entgegenkommen der Direktion der Bürgenstock-Hotels diesen schönen Tagungsort anbieten kann.

Das Programm wird den Sektionen, Hilfsorganisationen und weiteren Mitgliedern des Direktionsrates sowie anderen interessierten Kreisen später bekanntgegeben. Reservieren Sie sich das Wochenende vom 4./5. Juni, es stehen unter anderem verschiedene Wahlen auf der Traktandenliste.

Hilfe für Rumänien

Gerade bevor diese Zeitschrift-Nummer in Druck ging, erreichte uns noch die Nachricht vom Erdbeben, das in der Nacht vom 4. März Rumänien heimsuchte. Am Samstagmorgen, 5. März, waren noch keine näheren Angaben über Verluste und Schäden erhältlich, aber nach der Stärke des Bebens – es wurde auch in der Schweiz registriert – war mit katastrophalen Auswirkungen zu rechnen. Das Schweizerische Rote Kreuz nahm sofort Verbindung mit der Rotkreuzliga in Genf, der Botschaft und dem Eidgenössischen Politischen Departement auf, um seine Dienste anzubieten und zu erfahren, welche Art Hilfe benötigt werde. Vorerst kam jedoch keine Aufforderung zur Entsendung von Helfern oder Material, da in Rumänien selbst der Überblick noch fehlte.

Am Montagnachmittag wurden dann auf Wunsch der rumänischen Rotkreuzgesellschaft Medikamente, Verbandmaterial, Tetanus- und Typhusimpfstoff per Flugzeug ins Katastrophengebiet gesandt. Anton Wenger, der Leiter der Abteilung Hilfsaktionen und Sozialdienste, übergab die Hilfsgüter dem Roten Kreuz und besprach mit den Verantwortlichen weitere Hilfsmöglichkeiten.

Neun Spitäler der Hauptstadt sind zerstört oder beschädigt. Es werden dringend chirurgische Einrichtungen für Notfallkliniken benötigt. Die unten genannten schweizerischen Hilfswerke haben die Beschaffung solcher Geräte beschlossen.

Das Schweizerische Rote Kreuz, Caritas Schweiz, das Hilfswerk der evangelischen Kirchen der Schweiz HEKS und das Schweizerische Arbeiter-Hilfswerk SAH bitten die Bevölkerung um Unterstützung ihrer Aktion für die Opfer der Naturkatastrophe.

Postcheckkonto SRK: 30-4200 (Vermerk «Rumänien»)

Wir danken jetzt schon allen Spendern.