



Schon ab 50plus sollte man daran denken.

Die Zeit nach der Pensionierung rechtzeitig planen!

Die Chancen einer neuen Lebensphase

Unsere Eltern oder Großeltern traten noch mit 60 oder 65 Jahren in den Ruhestand und hatten dann oft gerade noch ein paar Jahre in guter Gesundheit zu verleben. Heute gehen die meisten Menschen deutlich früher in Pension, aber haben dank gesteigerter Lebenserwartung noch eine lange Lebensphase von 20 und mehr Jahren vor sich.

In den 70er-Jahren wurde das Pensionsalter aus politischen Gründen gesenkt – Tiefpunkt war 1996. Da gingen Männer im Schnitt mit 60,2 Jahren in Pension, Frauen mit 57,9 Jahren. Seitdem ist das Pensionsantrittsalter trotz politischer Lippenbekenntnisse für ein Hinsetzen kaum wieder gestiegen. Das ist einer der Hauptgründe, warum über die Sicherheit der Pensionen überhaupt diskutiert werden muss. Würden alle wieder zwei oder drei Jahre länger arbeiten, gäbe es dieses Problem nicht. Was macht man mit

der neuen Lebensphase und wie bereitet man sich darauf vor? Das beschäftigt Dr. Leopold Stieger, in den 70er- und 80er-Jahren Pionier der Personalentwicklung in Österreich.

Der echte Ruhestand beginnt viel später

Nun selbst in Pension, hat er die Plattform „seniors4success“ gegründet. Der Lebensabschnitt mit Blickrichtung Pension beginnt Jahre vor dem echten Pensionsantrittsalter, also mit 50 plus, erinnert Stieger: „Das sollte bereits eine

ab5zig lud zum Erfahrungsaustausch ein

Klassenpaten unter sich

ab5zig hatte im Frühjahr alle Klassenpatinnen und Klassenpaten und die LehrerInnen und DirektorInnen der beteiligten Schulen zu einem Erfahrungsaustausch bei einem Nachmittagskaffee eingeladen.

Es fanden lebhafte Gespräche statt. Bereits 25 SeniorInnen waren auf Vermittlung von ab5zig an Volksschulen in Wien im Einsatz. Einige

weitere haben sich mittlerweile gemeldet. Alle der Anwesenden waren von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit begeistert und wollten sie nicht mehr missen. Von den Lehrerinnen und Lehrern der Schulen gab es großes Lob, der Unterricht wurde für alle angenehmer. Für den Herbst sind wir mit weiteren Schulen im Gespräch.



Organisatorin Karin Kastner (Mitte)



Wenn Sie Interesse haben mitzumachen, bitte Meldung an:
ab5zig@kommunal.at oder
ab5zig, Kommunalverlag,
Löwelstraße 6, 1010 Wien

Vorbereitungsphase sein.“ Denn durch diesen frühen Ruhestand schiebt sich eine ganze neue Spanne in den Verlauf des Lebens. Früher galt: Auf Ausbildung folgen Beruf und dann Ruhestand. Der Ruhestand früherer Generationen war oft bereits von körperlichen Einschränkungen begleitet. Heute werden viele Menschen viel zu früh in den „Ruhestand“ verabschiedet, oft gegen ihren Willen. Sie wären bereit und fähig, noch über Jahre gute Leistungen zu erbringen. Der echte Ruhestand beginnt für viele erst in den Jahren zwischen 75 und 80. Stieger weiß von vielen Fällen, wo Menschen die Tatsache der bevorstehenden Pensionierung jahrelang verdrängten und danach prompt in ein schwarzes Loch und sogar in Depression und Krankheit verfielen. Nichtstun, nur der Freizeit, für Reisen oder für die Enkelkinder leben, mag für manche Menschen erstrebenswert sein. Die meisten werden damit aber nicht froh. „Jeder unbegrenzte Urlaub ist kein Glück“, sagt Stieger über das Leben in permanenter Unterforderung.

Jeder einzelne, so sein Ratschlag, sollte daher rechtzeitig anfangen zu überlegen, was er in der neuen Lebensphase machen wird und sich neue Herausforderungen suchen. Auch Betriebe,

so Stieger, sollten sich der Aufgabe stellen, ihre Mitarbeiter nach und nach auf den Ruhestand vorzubereiten und auch bereit sein, dafür Geld zu investieren. Stiegers Rat ist, nicht nur alleine vor sich hinzugrübeln, sondern mit



Dr. Leopold Stieger:
„Jeder unbegrenzte Urlaub ist kein Glück.“

Freunden oder einem professionellen Coach zu besprechen, welche Fähigkeit in einem schlummern. Das Ergebnis kann von der Wiederaufnahme eines lange vernachlässigten Hobbys bis zum Einstieg in einen neuen Beruf reichen. Stieger bietet selbst solche Beratungen an. Für Selbstständige, Freiberufler oder Künstler ist es zugegebenerweise leichter, weiter aktiv

zu bleiben, siehe die Künstlerporträts auf den folgenden Seiten. Chancen, so Stieger, gibt es aber nahezu für jeden Beruf und für jede Fähigkeit. I.B. •

Wie würden Sie den Lebensabschnitt nach dem Beruf vor dem echten Ruhestand nennen? Schreiben Sie uns: ab5zig@kommunal.at

INFOS

<http://www.seniors4success.at/>
Plattform für Menschen vor und nach der Pensionierung

SeniorInnen für SeniorInnen

Aktion ehrenamtliche Hilfe

Nach dem so erfolgreichen Verlauf des Projekts „Klassenpaten“, will der Wiener Seniorenbund die freiwillige Tätigkeit von Seniorinnen und Senioren auf andere Bereiche ausweiten und einen Pool von Helfern für Seniorinnen und Senioren, bilden, die selbst Unterstützung brauchen. An folgende Bereiche ist vorerst gedacht: Besuchsdienst, Begleitung bei Amtswegen und Veranstaltungen, Begleitung bei Ausflügen und Reisen, Erledigung von Einkäufen, Erledigungen im Haushalt, kleine handwerkliche Hilfen, Hilfe bei Gartenarbeiten usw.

20 Personen haben sich bisher bei ab5zig gemeldet, die sich vorstellen können, so tätig zu werden. Wir wollen im September mit unserer Aktion „ehrenamtliche Hilfe“ starten, in dringenden Fällen werden wir versuchen, auch im Sommer Hilfen zu vermitteln.

Wenn auch Sie sich beteiligen wollen oder selbst Hilfe in einem der oben genannten Bereiche brauchen, so melden Sie sich bitte bei uns: ab5zig – Wiener Seniorenbund, 1010 Wien, Biberstraße 9, Tel. 515 43 621 (Frau Stöhr), E-Mail: stoehr@ab5zig.at



Was uns betrifft

von Irmgard Bayer

Wir sagen danke!

Schulschluss und Sommerferien stehen bevor! Viele ältere Menschen betrifft das genauso wie Kinder und deren Eltern. Sie sind Großeltern oder Onkeln und Tanten, leben mit Schülerinnen und Schülern mit und haben sich Mühe gegeben, sie bestmöglich durch das Schuljahr zu begleiten. Danke an alle, die sich mit unserer Jugend mit angestrengt haben und dadurch auch für die Eltern der Kinder eine große Stütze waren!

Wir vom Wiener Seniorenbund sagen aber ganz besonders zu unseren lieben Klassenpatinnen und Klassenpaten danke! Freiwillig und ehrenamtlich sind sie Woche für Woche zu „ihren“ Kindern in die Schulen gegangen, um ihnen dort Unterstützung zu geben. Ich habe miterlebt, wie freudig die Kinder „ihre“ Patin und „ihren“ Klassenpaten begrüßen. Für die Mühe des Hinkommens bekommen unsere Klassenpaten viel zurück. Freude von Seiten der Kinder und Dankbarkeit von Seiten der Lehrer. Das Engagement wird hoch belohnt. Unser Beispiel macht Schule. Schon gibt es Interesse, dieses Projekt wissenschaftlich zu begleiten. Was ist es, das die Älteren für die Schulkinder so interessant macht – oder umgekehrt: Was kann die Schule von heute den Kindern nicht geben, das die Klassenpaten ihnen aber schenken? Wir sehen, wie wichtig das Miteinander der Generationen ist.

irmgard.bayer@kommunal.at