

Älter werden in unserer Gesellschaft

Den Alltag neu organisieren



Inhalt

In diesem Kapitel:

Persönliche Werte pflegen, Sozialzeit und Freizeit gestalten 13

Mit der neuen Situation leben lernen 13

Freiwillig aktiv werden – jetzt haben Sie Zeit dafür! 14

Es gibt so viele Möglichkeiten! ... 14

Mitmachen in einer Gruppe kann bereichern 15

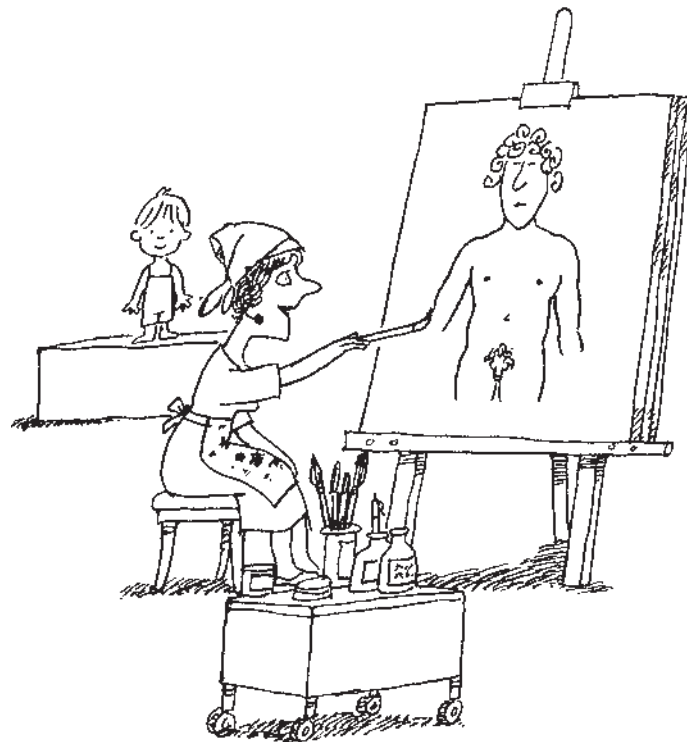


Nutzen Sie Dienstleistungen für ältere Menschen! 16

Den Alltag neu organisieren

Meist schneller als erwartet ist es erreicht: das Rentenalter! Unendlich viel Freizeit liegt vor einem. Viele Belastungen entfallen. Andererseits steht oft weniger Geld zur Verfügung. Die Arbeitswelt, ein zentraler Teil des Lebens, fällt weg – mit dem Gefühl, gebraucht zu werden, mit vielen Kontakten, mit der Anerkennung. Für die Beziehung zum Partner, zur Partnerin ist dieser wichtige Übergang eine grosse Herausforderung.

Normalerweise stehen jetzt durchschnittlich 15 bis 20 oder mehr Jahre bei relativ guter Gesundheit zur Verfügung, die mit «neuem» Leben gefüllt werden möchten: Jahre, die herausfordern, sich weiterzuentwickeln in körperlicher, geistiger, sozialer und spiritueller Hinsicht.



Persönliche Werte pflegen, Sozialzeit und Freizeit gestalten

Ob die Berufsarbeit von einem Tag auf den andern weg ist oder ob sie allmählich abgebaut wird, die zentrale Frage ist dieselbe: Was mache ich jetzt vom Aufstehen bis zum Schlafengehen? Wie gestalten wir unsere Tage, Wochen, Jahre? Wie bringe ich eine Struktur hinein, mit der ich mich wohl fühlen kann, mit der sich mein Partner, meine Partnerin wohl fühlen kann? Wer bin ich jetzt überhaupt noch? Welche Rollen kann ich ausfüllen? Wer macht die Hausarbeiten? Will ich eine ehrenamtliche oder eine freiwillige Tätigkeit übernehmen?

Haben Sie in Ihren persönlichen «Kellerräumen» Wünsche, Projekte, Träume eingelagert, die nie Platz hatten in Ihrem Leben? Vielleicht ist jetzt die richtige Zeit, um sie hervorzuholen und neu anzuschauen. Was hätten Sie schon immer so gern gemacht ...?

Mit der neuen Situation leben lernen

- Wie haben Sie denn bisher Zukunft gestaltet und schwierige Situationen angepackt? Die «Bewältigungsstrategien», die Sie das Leben gelehrt hat, sind jetzt ganz besonders nützlich, wo sich neue Wege auftun, frei von vielen Zwängen und Normen Ihres bisherigen Lebens.
- Machen Sie eine Auslegeordnung Ihrer Wünsche. Sammeln Sie Informationen und Kontakte dazu. Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ein: Was kann ich wirklich gut? Was ist mir körperlich und psychisch möglich? Was kann ich mir finanziell leisten? Wo möchte ich Neues lernen? Welche schlummernden Fähigkeiten möchte ich aktivieren? Welchen gesellschaftlichen Beitrag kann und will ich leisten?
- Entwickeln Sie Szenarien, Alternativen, geben Sie sich konkrete Ziele, so wie Sie es bisher schon gemacht haben. Im Beruf, im Familienalltag. So können Sie realistische Pläne machen und sie Schritt für Schritt verwirklichen.
- Lassen Sie die Personen Ihres Umfeldes (z.B. Ihren Partner, Ihre Partnerin, Freunde) an Ihrem Planen und Ihren Entscheidungen teilhaben, vor allem dann, wenn sie davon mit betroffen sind. Wie können Sie die (vielleicht ganz anderen) Wünsche und Bedürfnisse dieser Menschen mit Ihren eigenen in Einklang bringen?

Was habe ich für Wünsche?

Wie realistisch sind meine Wünsche wirklich?

Was entspricht meiner konkreten Situation am besten?

Welcher Freiwilligenbereich würde mich interessieren?

Freiwillig aktiv werden – jetzt haben Sie Zeit dafür!

Sie können jetzt etwas völlig Neues angehen, sich Spezialkenntnisse aneignen und diese in den Dienst einer Sache stellen, die Ihnen wichtig ist. Oder Sie engagieren sich in der Freiwilligenarbeit. Aus Freude am Mit-helfen, am guten Kontakt, am gemeinsam etwas Anpacken. Vielleicht können Sie Qualifikationen aus dem Berufsleben und die Erfahrung der gelebten Jahre einbringen.

Sich freiwillig einsetzen erweitert den Horizont und verändert den Blickwinkel. Im grösseren Zusammenhang erscheinen die eigenen Probleme vielleicht nicht mehr so erdrückend wichtig. Allerdings sollten Sie bei der freiwilligen Tätigkeit die eigenen Grenzen berücksichtigen und sich nicht vor lauter Eifer überfordern, zeitlich, menschlich, gesundheitlich. Wichtig sind auch der Respekt und die Achtung vor jenen Menschen, die Ihre «Hilfe» bekommen!

Sich im Rahmen einer Institution freiwillig engagieren hat Vorteile. Hier gibt es klare Kriterien und Strukturen für Ihre Tätigkeit: Einführungskurse, Fortbildungen, Begleitung. Alles ist klar geregelt, und das macht vieles einfacher.

Es gibt so viele Möglichkeiten!

- Sich unter älteren Menschen gegenseitig helfen ist die einfachste und naheliegendste Form, sich freiwillig zu engagieren. Damit es gut kommt, sollten Sie möglichst viel klar absprechen und eingegangene Verpflichtungen auch einhalten. Offenheit, Vertrauen und Verlässlichkeit sind hier ganz wichtig!
- Andere Möglichkeiten wie Besuchsdienst, Fahrdienst, freiwillige soziale Hilfe, Nachbarschaftshilfe, Leihomas und -opas, Vorstandstätigkeiten werden von Institutionen angeboten, z.B. vom Schweizerischen Roten Kreuz, von Pro Senectute Schweiz, dem Schweizerischen Samariterbund, von lokalen Vereinen. Weitere Ideen und Anregungen vermittelt die Koordinationsstelle Benevol Schweiz. Auch innerhalb der Kirchen gibt es vielfältige Angebote für freiwilliges Mittun.
- Im Aufkommen sind «Wissensaustauschbörsen». Bei diesen Projekten bieten Menschen einander Dienstleistungen an, in denen sie selber gut sind. Sie bekommen dafür kein Geld, aber «Gutscheine». Mit diesen können sie andere Leistungen beanspruchen, für die sie gera-

de Bedarf haben: z.B. Steuererklärung ausfüllen gegen Gartenarbeit erledigen, Computerkurs gegen Italienischkurs usw. Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung bereits eine solche Börse, oder Sie haben Interesse, mit Bekannten so ein Projekt auf die Beine zu stellen.

- Klein- und Mittelbetriebe, vor allem Jungunternehmer, nehmen immer häufiger die Dienste von «Senioexperten» in Anspruch. Senioren mit entsprechenden Qualifikationen werden durch spezielle Stellen vermittelt und arbeiten temporär, auch gegen Entschädigung. Hohes fachliches Können, Flexibilität und Mobilität sowie Lernfähigkeit und Belastbarkeit sind dafür erforderlich. Adlatus, Vereinigung erfahrener Führungskräfte, gibt darüber Auskunft.

Es ist auch möglich, die reiche Erfahrung als pensionierte Fachkraft bei Entwicklungsprojekten und Hilfseinsätzen im Ausland anzubieten. Auskünfte: Senior Expert Corps (SEC), Swisscontact.

- Für Senioren und Seniorinnen besteht zudem ein Angebot der Pro Juventute Schweiz, sich als Freiwillige im Bergbauernalltag zu engagieren.
- Auch im politischen Bereich, z.B. Aufbau eines Seniorenrates, Engagements für altersspezifische Anliegen, sind freiwillige, engagierte Personen gefragt, die über politische Parteien oder auf Initiative einer Gruppe, z.B. des Schweizerischen Senioren- und Rentner-Verbands oder der Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz, tätig werden.

Mitmachen in einer Gruppe kann bereichern

In einer Gruppe mit interessantem Kursthema mitmachen, z.B. einem Haushaltskurs für Männer, einem Handwerkskurs für Frauen, Angeboten zu Lebensbilanz und Versöhnung, zu spirituellen/religiösen Fragen. Oder sich zusammen mit Gleichgesinnten einem Hobby widmen wie Theaterspielen, Reisen, Volkstanzüben, etwas Sammeln usw. Dabei machen Sie neue Bekanntschaften und kommen in einen regen Austausch mit Menschen mit ähnlichen Interessen. Manchmal ergibt sich daraus auch ein weiterführendes Engagement.

Wie den Anschluss finden an eine solche Gruppe, wenn Sie nicht schon jemanden kennen, der Sie mitnimmt? Es gibt viele Institutionen, die Ihnen dabei helfen können: die Kantonalverbände des Schweizerischen Roten Kreuzes, die regionalen Stellen von Pro Senectute Schweiz, die Kirchen, die Seniorenuniversitäten, Volkshochschulen sowie lokale Vereine.

Welche Institution käme in Frage?

Welche Anforderungen/Vorbereitungen sind für die jeweiligen Tätigkeiten vorgesehen?

Welche Dienstleistungen werden in meiner Wohngemeinde angeboten?

Oder vielleicht gibt es in Ihrer ehemaligen Firma Pensioniertengruppen? Es ist nicht immer einfach, die richtige Balance zu finden zwischen tätig sein, aktiv sein und «nichts tun». Gönnen Sie sich hier und da auch «Ferien» vom Pensioniertenalltag. Das tut gut, schafft Distanz und hilft die «Batterien wieder aufzuladen».

Eine Ihrer Lebenssituation entsprechende Herausforderung annehmen, für die es sich lohnt, sich zu engagieren – persönlich und gesellschaftlich. Das gibt ein gutes Gefühl. Sie gehören irgendwo dazu, werden gebraucht und erwartet, können sich austauschen und sehen, wie andere es machen. Das macht Freude und gibt dem Leben Sinn und Inhalt!

Nutzen Sie Dienstleistungen für ältere Menschen!

Kenne ich die wichtigsten Adressen?

Sie können jetzt nicht nur viel für andere tun. Es steht Ihnen auch zu, die vielfältigen Dienstleistungen für ältere Menschen zu beanspruchen. Nur keine falschen Hemmungen, wenn Sie spüren, dass Sie in einer schwierigen Phase Hilfe oder Rat gut gebrauchen könnten!

Dieselben Institutionen, die freiwillige Mitarbeitende suchen, bieten meist auch Dienstleistungen für den Alltag im Alter an:

Es gibt z.B. Beratungs- und Treuhanddienste, Beistandschaften, Besuchsdienste, Fahrdienste, Putzdienste, Mahlzeitendienste, Haushilfe usw.

Diese Einsätze sind meist als Unterstützung und Überbrückung gedacht, und Sie müssen dafür etwas bezahlen.

Wie komme ich zu der Unterstützung, die ich jetzt gerade brauche?

