

VORBEREITUNG AUF DIE NACHBERUFLICHE PHASE

Der Lebensabschnitt nach der Pensionierung dauert heute länger als die Kindheit und Jugend zusammen. Diese Phase soll frühzeitig und bewusst vorbereitet werden, damit die Chancen, die sie bietet, genutzt werden können. Im Interview erklärt Gerontologin Michèle Dubois warum dies wichtig ist. Interview Yvonne Steiner Ly, Geschäftsstelle ffu-pee



Michèle Dubois ist Gerontologin und sieht im Lebensabschnitt nach dem Berufsleben eine grosse Chance für alle.

Sie sind Psychologin und haben einen MAS in Gerontologie – mit welchen konkreten Themen beschäftigt sich eine Gerontologin im Alltag?

Die Gerontologie ist ein Fachgebiet, das interdisziplinäre Relevanz hat. Die Themen sind das Altern und das Alter der Menschen im individuellen, gesellschaftlichen, kulturellen, wirtschaftlichen und ökologischen Zusammenhang. Somit betrifft das Gebiete wie Psychologie, Soziologie, Architektur, Medizin, Pflege, Recht und viele mehr.

Sie bieten Beratungen für nachberufliche und nachfamiliäre Zeit an? Worum geht es bei diesen Beratungen?

Heute haben die Menschen mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben in der Regel eine 20- bis 30- jährige Lebensphase vor sich, die mit den herkömmlichen Vorstellungen eines wohlverdienten «Ruhestandes» kaum gefüllt und gelebt werden kann. Die soziale Konstruktion Alter, die massgeblich durch das Ausscheiden aus dem Berufsleben definiert wird, ist heute zu einer eigenständigen Lebensphase geworden, die im Durchschnitt länger dauert als Kindheit und Jugend zusammen und die von jedem Einzelnen eigenverantwortlich gestaltet werden muss.

Wo sehen Sie Chancen in diesem Lebensabschnitt?

Diese nachberufliche und/oder nachfamiliäre Zeit bietet Chance und Risiko zugleich, denn es stehen kaum Vorbilder zur Verfügung. In der Literatur findet man auch die Begriffe «späte Freiheit» oder «soziales Schicksal.» Jeder Mensch muss seinen Lebensentwurf eigenverantwort-

lich finden und sich fragen, wie diese «späte Freiheit» mit Sinn gefüllt werden kann.

Sie sehen ein hohes soziales Potential in der nachberuflichen Phase. In welchem Sinne?

In der Nachberuflichkeit ist die Partizipation an der Gesellschaft für viele nicht mehr so spürbar wie in der aktiven Berufsphase. Darum ist es wichtig, dass die älteren Menschen Wege finden, sich aktiv einzubringen, alleine oder gemeinsam mit anderen. Partizipation hat viele Facetten. Laut Stadtpsychologin Cornelia Ehmayr gibt es unterschiedliche Phasen der Partizipation: sich inspirieren lassen – sich informieren – aktiv werden – Einfluss nehmen – mitbestimmen – selbst gestalten. Tut man das auch im Bunde mit Gleichgesinnten kann das eine Quelle der Freude sein.

Für die ffu-pee, SVIN und sia-Frauen bieten sie einen Weiterbildungskurs zum Thema «erste Gedanken zur nachberuflichen Zeit an». Was ist der Inhalt dieses zweitägigen Kurses? Was wird vermittelt?

Die Entpflichtung aus dem Arbeitsleben oder die Entpflichtung im familiären Umfeld eröffnet einen Entwicklungsspielraum. Einerseits darf und soll Neues ausprobiert und nach verborgenen Kräften eigener Schaffenskraft gesucht werden. Diesen Prozess des «in sich hineinhorchen» und «sich auf sich besinnen» wird positiv unterstützt durch den Austausch mit Gleichgesinnten. Andererseits ist es auch gut und wichtig, mit Wertschätzung retour zu schauen und den bisherigen Lebensweg mit seinen Höhen, Tiefen, Pflichten und Freuden zu reflektieren. Es geht um die Integration des eigenen roten Fadens im Leben. Wir beschäftigen uns mit Altersbildern, deren gesellschaftlichen Auswirkungen und machen uns Gedanken zum eigenen Altersbild.

Der Kurs findet an zwei Tagen statt, wobei die beiden Kurstage nicht aufeinander folgen, sondern im Abstand von einem Monat durchgeführt werden. Weshalb?

Lebensgestaltung ist immer ein Prozess. Darum ist es mir auch sehr wichtig, dass die Zeit zwischen den beiden Kurstagen Raum gibt, Impulsen nachzuspüren, Ideen entstehen zu lassen und Gedanken zum Fliegen zu bringen.

Ab welchem Alter empfehlen Sie sich mit der nachberuflichen Phase zu beschäftigen?

Die Vorbereitung auf die Nachberuflichkeit beginnt für mich ab einem Alter von 50 Jahren. Dort sollen Fragen Raum haben, um die nächsten

12-15 Jahre motiviert zu gestalten. Dazu gehören natürlich auch Gedanken zu Funktionsänderungen, zeitlichen Wünschen und zu diversen Berufsausstiegsszenarien. Optimal ist es, wenn das alles früh angedacht wird. Und ich bin grundsätzlich der Ansicht, dass man sich Gutes tut, wenn man alle 10 Jahre seine Situation überprüft – mit Vorteil mit einer aussenstehenden Person. Es geht dabei um grundsätzliche Fragen im Beruf / Leben wie: Stimmt meine jetzige berufliche Situation noch? Gibt es Stärken oder Seiten von mir, die ich nicht einbringen kann, dies aber möchte? Welche Bedürfnisse kommen zu kurz? Habe ich Träume, die ich verwirklichen möchte? U.v.m

Bei einer Umfrage, die wir bei unseren älteren Mitgliedern gemacht haben, gaben einige Berufsfrauen an, dass sie sich nicht speziell auf die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten. Welche minimale Vorbereitung auf die nachberufliche Phase empfehlen Sie diesen Frauen?

Übergänge bergen immer Chancen und Risiken. Chancen können/sollen mit Freude wahrgenommen werden. Bei Risiken tut man gut, sich Unterstützung zu organisieren.

Michèle Dubois ist Laufbahnberaterin und Gerontologin am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) der ZHAW in Zürich. Sie ist unter anderem spezialisiert auf die Beratung von 40- bis 65-Jährigen. Sie führt auch Pensionsvorbereitungen durch.

Le temps de la retraite dure aujourd'hui plus longtemps que l'enfance et la jeunesse réunies. Cette étape de vie doit être préparée en amont et de façon consciente pour que les chances qu'elle offre puissent être utilisées au mieux, explique la gérontologue Michèle Dubois. Pour les ffu-pee, SVIN et les femmes de la SIA, la spécialiste propose un séminaire ayant pour thème «Premières réflexions sur la période post-professionnelle». Il y sera question des activités professionnelles et de la vie familiale, mais surtout des perspectives qui s'ouvrent pour la phase qui suit. Le cours aura lieu sur deux jours, les 20.1 et 10.2.2015 à Zurich.

Gemeinsam mit der SVIN und kommission frau+sia bieten die ffu-pee ein zweitägiges Seminar mit Frau Dubois an, welches dazu anregen soll, sich auf die Phase nach dem Berufsleben bewusst vorzubereiten.

Der Kurs richtet sich an Frauen über 50 und findet am 20.1.2015 und 10.2.2015 in Zürich statt. Interessentinnen können sich bereits jetzt für den Kurs anmelden unter: info@ffu-pee.ch

Inserate . Annonces

GIROD GRÜNDISCH

Visuelle Kommunikation SGD
www.girodgruendisch.ch



Kundenanlass oder Illustration:

WIR GEBEN GESTALT.