Der heikle Übergang

In Susanne Ulrichs Seminaren geht es um die letzten Jahre im Beruf und die ersten Jahre der Pensionierung. Was macht glücklich und wo droht Gefahr?

Matthias Niederberger

Übergänge prägen das Leben. Immer wieder beenden wir Gewohntes, um mit Neuem zu beginnen. Manchmal freiwillig, manchmal aufgrund von Umständen, die wir nicht beeinflussen können. Ob erster Schultag, erster Job oder erste eigene Wohnung, Trennung, Krankheit oder Sinneskrise – das Leben lässt sich in verschiedene Phasen unterteilen.

Für die Übergänge zwischen diesen Lebensphasen interessiert sich Susanne Ulrich. Zeitlebens hat sie sich mit Menschen befasst, die sich in Veränderungsprozessen befinden: als Kindergärtnerin, Jugendarbeiterin, Schulleiterin und seit einem Vierteljahrhundert als Coach und Seminarleiterin zu beruflichen Veränderungsprozessen.

Heute widmet sich Ulrich insbesondere älteren Menschen, die nur noch wenige Jahre arbeiten werden und – hoffentlich – noch viel freie Zeit vor sich haben. Über «out&in», laut eigenen Angaben «ein Netzwerk berufliche Veränderungsprozesse», können Firmen Fachpersonen wie Susanne Ulrich buchen. Mitarbeitende, die ihre Seminare besuchen, sind meistens zwischen 56 und 65 Jahre alt.

Der Coach könnte selbst im Ruhestand sein

«Was machst du mit deinen 2000 zusätzlichen Stunden pro Jahr, die dir durch die Pensionierung geschenkt werden?», fragt sie die Seminarteilnehmer jeweils. Manche stellen sich diese Frage zum ersten Mal.

Eigentlich könnte Susanne Ulrich, 65 Jahre alt, die Beine hochlagern, ruhen, zumindest aus beruflicher Sicht. Doch sie hat sich entschieden, bis 67 weiterzuarbeiten. Mindestens. «Ich betreibe cherry picking und nehme jene Aufträge an, die mir besonders Spass machen», sagt sie.

So wohnt der Aargau

Serie zu speziellen Wohnformen, Teil 4

Wir sitzen an einem Tisch auf der Terrasse ihrer Mietwohnung. Ulrich wohnt in einem ruhigen Quartier in Aarau, das Haus ist umgeben von Bäumen, Blumen, Gemüse, Beerensträuchern. Im Haus stapeln sich Bücher, kein Chaos, eher ordentlich. Sie serviert Kaffee aus der Siebträgermaschine, warnt den Fotografen, er solle beim Hantieren auf die Blumen achten.

Was Ulrich tut, tut sie mit Bedacht. Wenn sie spricht, wirkt sie überlegt. Davon zeugt eine kurze Pause vor den meisten Antworten während des Gesprächs. Zwar arbeite sie noch, sagt Ulrich, aber weniger als früher. Es ist ein sanfter Übergang in eine neue Lebensphase. «In den vergangenen Jahren hat diese Art von Pensionierung zugenommen. Immer weniger Leute beenden ihr Vollpensum-Erwerbsleben von einem Tag auf den andern», beobachtet Ulrich.

Als Selbstständige sei sie zwar freier als viele Angestellte, ihr Ausstiegsmodell zu leben. Doch mittlerweile hätten zahlreiche Firmen das Potenzial von älteren Arbeitnehmenden erkannt. Es findet ein Wandel statt. Auch damit dieser gelingt, setzen Unternehmen auf die Dienste von Susanne Ulrich.

Bewusst Abschied nehmen

Vor allem grössere Arbeitgeber buchen ihre Seminare. Zu Ulrichs Kunden gehören beispielsweise die ABB Schweiz, Hitachi Energy, die Hirslanden-Gruppe oder die Stadt Zürich. Sie bieten ihren älteren Mitarbeitenden oft mehrtägige Seminare an, damit sich diese optimal auf die Pensionierung vorbereiten können.

Für finanzielle Fragen stehen spezialisierte Referentinnen und Referenten zur Verfügung. Ebenso berät ein Arzt zu medizinischen Themen. Bei Susanne Ulrich stehen Fragen zur Lebensgestaltung nach der Pensionierung und die Planung der verbleibenden Berufsjahre im Zentrum. Man kann monieren, solche Seminare seien ein Luxus, den sich nicht alle Arbeitgeber leisten können. Ulrich sieht keine direkte Verpflichtung des Arbeitgebers, seine bald pensionierten Mitarbeitenden zu unterstützen. Aber sie glaubt, dass auch die Firma von ihren Pensionierungsseminaren profitieren kann.

Etwa, wenn sie mit den Teilnehmenden das bewusste Abschiednehmen bespricht. Als Spätfünfziger oder Spätfünfzigerin sollte man sich des Endes des Erwerbslebens bewusst werden, rät Ulrich. Mit dem Prozess des Verabschiedens gehen viele Fragen einher: Soll ich mein Pensum stufenweise reduzieren? Wie kann ich meine Erfahrung weitergeben? Wo werde ich gebraucht? Wie gehe ich mit einem guten Gefühl?

«In der verbleibenden Zeit sollte man sein erarbeitetes Wissen möglichst gut in die Firma einbringen», sagt Ulrich. Es dürfe auch ein neues Projekt

«Alkoholmissbrauch ist bei älteren Menschen weit verbreitet»

Wie man Sucht erkennt und wo man Hilfe findet – ein Experte gibt Antworten zu den wichtigsten Fragen.

Matthias Niederberger

Wer es aus eigener Erfahrung nicht kennt, kann es sich vorstellen: Nachdem man jahrelang von Montag bis Freitag früh aufstehen und den ganzen Tag arbeiten musste, kann einem der Ruhestand wie eine Erlösung vorkommen. Plötzlich hat man keine beruflichen Verpflichtungen mehr. Plötzlich fühlt sich jeder Tag ein bisschen wie Wochenende oder Ferien an.

Viele feiern ihr neues Leben mit einem Glas Wein oder einem kühlen Bier. Und weil man ja anderntags ausschlafen kann, dürfen es auch drei oder vier Gläser sei, selbst unter der Woche. Damit steigt die Suchtgefahr.

Die Statistik zeigt: Der tägliche Alkoholkonsum nimmt im Alter zu, wobei Männer tendenziell mehr konsumieren als Frauen. Aber auch andere Substanzen und Verhaltensweisen können zu Abhängigkeit führen. Hans Jürg Neuenschwander von der Suchthilfe ags, die im Kanton Aargau tätig ist, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Ist man als Seniorin oder Senior besonders suchtgefährdet?

Hans Jürg Neuenschwander: Sucht im Alter ist eine wachsende Herausforderung. Mögliche Gründe für die Entstehung von Suchtproblemen in den späteren Lebensjahren sind der Verlust des Partners oder von Freundinnen, Ängste, Einsamkeit, Medikamentenmissbrauch und Depression. Sucht im Alter kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen wie Sturzgefahr, Krebsrisiko und psychische Probleme haben. Zu einem erhöhten Suchtrisiko führen biologische oder psychische Faktoren wie chronischen Schmerzen, Schlafstörungen oder Depressionen. Auch Einsamkeit, Isolation oder Überforderung im Alltag machen suchtanfälliger. Hinzu kommt ein veränderter Stoffwechsel im Alter: Substanzen wirken oft stärker oder länger als bei jüngeren Menschen. Zwischen Medikamenten und Suchtmitteln kann es zu Wechselwirkungen kommen. Ausserdem fällt Abhängigkeit bei älteren Menschen oft weniger auf, zum Beispiel bleiben «stille Alkoholiker oder Alkoholikerinnen» immer wieder lange Zeit unerkannt.

Welche Suchtmittel sind bei älteren Menschen besonders beliebt?

Alkoholmissbrauch und Nikotinabhängigkeit sind bei älteren Menschen weit verbreitet. Gemäss Modellberechnungen leben nikotinabhängige Menschen deutlich kürzer als Nichtraucher und Alkohol kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen, einschliesslich Lebererkrankungen und Sturzgefahr. Ältere Menschen sind auch anfälliger für die Abhängigkeit von verschreibungspflichtigen Medikamenten. Die verschriebenen Substanzen haben oft abhängig machende Nebenwirkungen. Die steigende Beliebtheit von Glücksspielen, auch im Online-Bereich, hat bei älteren Menschen zu einem Anstieg der Spielsucht geführt. Weniger verbreitet sind illegale Drogen: Häufig tritt diese substanzbezogene Abhängigkeit oft dann auf, wenn andere Betäubungsmittel nicht mehr wirken und die Senioren keine andere Aussicht mehr auf Schmerzreduktion haben.

Wie kann man das Suchtrisiko im Alter minimieren?

Förderlich sind eine aktive Tagesgestaltung, körperliche Aktivität und Bewegung. Auch psychische Stabilität, eine gute ärztliche Versorgung und eine positive Lebensperspektive zählen zu den Schutzfaktoren. Darüber hinaus ist weniger suchtanfällig, wer sozial eingebunden ist, beispielsweise in Vereinen. Unterstützung von der Familie und von Freunden sowie Aufklärung über die Risiken können das Suchtrisiko ebenfalls minimieren.

Was sollte man tun, wenn man nach der Pensionierung das Gefühl hat, zu viel zu trinken oder andere Suchtmittel zu konsumieren?

Angehörige sollten auf Veränderungen im Verhalten und mögliche Entzugssymptome achten, um eine Suchtentstehung möglichst frühzeitig zu erkennen. Sowohl Betroffene wie auch Angehörige können die kompetente Unterstützung der Hausärzte, der dezentralen, ambulanten Suchberatungsstellen sowie der Suchtmedizin in Anspruch nehmen. Die Suchtprävention im Alter im Kanton Aargau umfasst verschiedene Konzepte und Angebote, die darauf abzielen, Suchtmittelkonsum und problematische Verhaltensweisen zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen und zu intervenieren. Weitere Informationen und Kontaktangaben findet man auf Websites wie *www.alterundsucht.ch*, *www.suchtpraevention-aargau.ch* oder *www.suchtberatung-ags.ch*.