

**Tätigkeiten und Alltagsgestaltung beim Übertritt in den Ruhestand
– wie der Erhalt in der Gesellschaft gefördert werden kann.**

BACHELOR THESIS

Juni 2018

Autorin

Alexandra Wettstein

Begleitperson

Thomas Grenacher

Praxispartner

Fachstelle Alter Kanton Aargau

Abstract

Die Gesellschaft wird immer älter, was dazu führt, dass den Menschen nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben immer mehr gesunde und aktive Lebensjahre zur Verfügung stehen. Diese wollen und müssen gestaltet werden. In dieser Arbeit wurden neun problemzentrierte Interviews geführt, um der Frage nachzugehen, welche Tätigkeiten Senioren und Seniorinnen nach der Pensionierung ausüben, wie sie ihren Alltag gestalten und welche Unterstützungsmassnahmen in diesem Prozess sinnvoll sein könnten.

Die Untersuchung zeigte, dass die Mehrheit der Befragten keine grösseren Schwierigkeiten beim Übergang in den Ruhestand aufwies. Weiter haben die meisten Interviewten nach der Pensionierung keine neuen Tätigkeiten aufgenommen, sondern bereits bestehende Aktivitäten intensiviert und ausgebaut. Probleme beim Übertritt in den Ruhestand scheinen vor allem dann aufzutreten, wenn der Austritt aus dem Berufsleben nicht freiwillig geschieht oder dieser als sehr belastend empfunden wird.

Dieser Bericht enthält 112'763 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Anhang.

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Bachelorthesis selbständig, ohne Mithilfe Dritter und nur mit den angegebenen Quellen, Hilfsmitteln und Hilfeleistungen erstellt habe und dass Zitate kenntlich gemacht sind.

Olten, 6. Juni 2018

Unterschrift:

Inhaltsverzeichnis

Abstract	3
1 Einleitung	1
2 Theoretische Grundlagen	4
2.1 Begriffsdefinitionen	4
2.2 Theorien des Alterns	5
2.3 Übergang in den Ruhestand	7
2.3.1 Ruhestandsmodelle.....	8
2.3.2 Empirische Befunde.....	11
2.4 Zusammenfassung	15
3 Methode	16
3.1 Untersuchungsdesign	16
3.2 Durchführung	17
3.3 Auswertung	18
4 Ergebnisse	20
4.1 Beschreibung der Ergebnisse	20
4.1.1 Vorstellungen.....	20
4.1.2 Vorbereitung.....	20
4.1.3 Übergang.....	22
4.1.4 Alltag.....	27
4.1.5 Tätigkeiten.....	28
4.1.6 Motivation.....	29
4.1.7 Zufriedenheit.....	30
4.1.8 Angebote.....	33
4.1.9 Informationsbeschaffung.....	34
4.2 Interpretation der Ergebnisse	34

4.2.1	Auswirkung der Vorstellungen und Vorbereitung auf den Übergang.....	34
4.2.2	Ausübung von Tätigkeiten und Alltagsstruktur.....	35
4.2.3	Bestehende Angebote und Informationsbeschaffung.....	36
5	Diskussion.....	38
6	Implikationen für die Praxis.....	43
7	Literaturverzeichnis.....	45
8	Abbildungsverzeichnis.....	48
9	Tabellenverzeichnis.....	48
10	Anhang.....	49

1 Einleitung

Der demografische Strukturwandel führt zu einer immer älter werdenden Gesellschaft. Das durchschnittliche Lebensalter steigt in der Schweiz kontinuierlich an (Bundesamt für Statistik (BFS), 2015). Dies bedeutet, dass immer weniger erwerbstätige Personen auf eine Person in Rente entfallen. Der Kanton Aargau schätzt, dass das Verhältnis der Aargauer Bevölkerung in 20 Jahren zwei zu eins sein wird (Fachstelle Alter, 2013). Laut Bundesamt für Statistik (2015) konnte im Jahr 2012 ein 65-jähriger Mann durchschnittlich noch mit 19.1 Lebensjahren rechnen, davon 12.5 bei guter Gesundheit. Eine Frau in derselben Situation konnte mit 12.9 Jahren bei guter Gesundheit und insgesamt 22.1 Lebensjahren rechnen. Auch Kolland und Aḥmadī (2010) schreiben, dass die ältere Generation noch nie so gesund und so gut ausgebildet war wie heute. Zudem ist sie finanziell vergleichsweise unabhängig (Wahrendorf & Siegrist, 2008).

Die oben dargestellte Ausgangslage hat einerseits gesellschaftliche Auswirkungen, andererseits beeinflusst sie die Lebensgestaltung des einzelnen Individuums. Auf der gesellschaftlichen Ebene stellen sich vor allem die Fragen, in wie weit ältere Menschen Leistungen der Solidargemeinschaft in Anspruch nehmen und welchen Beitrag diese zum Wohl der Solidargemeinschaft erbringen (BMFSFJ, 2010). Kolland und Aḥmadī (2010) schreiben, dass die öffentliche Diskussion häufig durch Argumente beeinflusst ist, welche auf eine Altersangst hinweisen und nicht auf eine sachliche Auseinandersetzung mit dem Thema gründen. Sie nennen vier leitende Hauptfaktoren. Zum einen die Angst, dass die bestehenden Gesundheitssysteme die wachsende Zahl älterer Menschen nicht verkraften und zum anderen wird durch das ungünstige Verhältnis von Erwerbstätigen und Pensionierten ein ökonomischer Kollaps erwartet, was zu einem Generationenkonflikt führen könnte. Weiter nennen sie den Strukturwandel der Familie, welcher zu schwächeren emotionalen Bindungen in der Familie und dadurch zu einer Unterversorgung der älteren Familienmitglieder führen könnte. Abschliessend listen sie die Sorge auf, dass es durch die alternde Gesellschaft zu einer wirtschaftlichen Stagnation kommen könnte, da Innovation und wirtschaftliche Entwicklung vor allem durch die jungen Menschen angeregt werden. Diese Betrachtungsweise lässt jedoch völlig ausser Acht, dass Menschen im dritten Lebensalter grosses gesellschaftliches Potenzial haben, da sie sich in verschiedensten Bereichen für die Gesellschaft engagieren können (Mergenthaler et al., 2015). Kolland und Aḥmadī (2010) nennen hier zum Beispiel ehrenamtliches Engagement, Familienarbeit oder flexible Erwerbsarbeit.

Für das einzelne Individuum bedeutet die oben beschriebene Entwicklung, dass die nachberufliche Lebensphase, in der sich eine Person sowohl physisch wie auch

psychisch leistungsfähig fühlt, immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Frage stellt sich, was man mit der nun «freien» Zeit anstellt und wie man diese zur eigenen Zufriedenheit gestalten kann. Hierbei spielen vor allem die über den Lebenslauf hinweg akkumulierten Ressourcen, wie Wissen, Fähigkeiten, Gesundheit und materieller Wohlstand eine wichtige Rolle (Mergenthaler et al., 2015).

Bei der Betrachtung der oben genannten Fakten wird klar, weshalb die Pensionierung in den letzten Jahren in verschiedensten Bereichen, wie der Politik, den Sozialwissenschaften aber auch im Human Resources Bereich zu einem wichtigen Thema wurde. Dies ist auch der Grund, wieso sich immer mehr Literatur zu diesem Thema finden lässt und zwar sowohl im wissenschaftlichen Bereich, wie auch in der populistischen Literatur (Wang & Shi, 2014). Dabei lassen sich nach Mayring (2000) drei Phasen voneinander unterscheiden. In den 50er und 60er Jahren konzentrierte sich die Forschung mehrheitlich auf Probleme des Übergangs und negative Aspekte. In den 70er und frühen 80er Jahren konnte anhand grossangelegter amerikanischer Längsschnittstudien gezeigt werden, dass nur eine Minderheit Schwierigkeiten mit der Pensionierung hat. Seit den 80er Jahren wird versucht, die differenziellen Aspekte herauszuarbeiten und aufzuzeigen, unter welchen Bedingungen Personen in der Pensionierung Gewinn oder Verlust erleben. Auch das BMFSFJ (2005) schreibt, dass seit einiger Zeit ein Wandel des Altersbildes beobachtet werden kann. So stehen das «aktive und produktive Altern» und die erwünschte Partizipation älterer Menschen in Erwerbsleben, Zivilgesellschaft, der Familie sowie in Bildungsinstitutionen immer mehr im Vordergrund. Empirische Studien konnten zeigen, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen Aktivität und Wohlbefinden gibt (Bath & Deeg, 2005). Dabei scheinen besonders Aktivitäten, welche den sozialen Austausch fördern, eine positive Wirkung auf Lebenszufriedenheit, körperliche Funktionalität und Mortalität zu haben (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010).

Die obigen Ausführungen legen nahe, dass sowohl die Gesellschaft, wie auch das Individuum daran interessiert sind, pensionierte Personen möglichst sinnvoll in die Gesellschaft zu integrieren und den aktiven Verbleib in der Gesellschaft so lange wie möglich sicherzustellen.

Ziel der Arbeit

Aus den oben genannten Gründen scheint es wichtig zu sein, dass Personen auch nach der beruflichen Lebensphase über genügend soziale Kontakte verfügen und Aufgaben haben, welche ihnen das Gefühl geben «gebraucht» zu werden.

Im Jahr 2011 hat der Kanton Aargau im Anschluss an den ersten kantonalen Alterskongress 12 Leitsätze für die Alterspolitik des Kantons verabschiedet. Am 4. kantonalen Alterskongress 2017 wurden für die Periode 2017 bis 2021 vier neue Leitsätze priorisiert. Diese sind Partizipation, Zugang zu Angeboten, altersfreundliche Lebensräume und Wohnen im Alter sowie generationenverbindende Projekte (Fachstelle Alter, 2013).

Das Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, welche Angebote Senioren und Seniorinnen beim Übertritt vom Berufs- ins Rentnerleben als hilfreich und sinnvoll erachten, welche Angebote sie selbst nutzen und welche Programme aus ihrer Sicht den aktiven Verbleib in der Gesellschaft unterstützen. Diese Erkenntnisse sollen im Anschluss – im Sinne des achten Leitsatzes «Zugang zu Angeboten» – dazu dienen, eruieren zu können, welche Möglichkeiten die Fachstelle Alter des Kantons Aargau hat, solche Projekte oder Programme zu unterstützen bzw. besser zugänglich zu machen. Dabei beschränkt sich diese Arbeit auf Angebote aus den Bereichen Freiwilligenarbeit, Lernangebote oder Angebote, welche den sozialen Austausch zwischen Rentner und Rentnerinnen oder über die Generationen hinweg unterstützen. Angebote, welche in den Gesundheitsbereich fallen oder die Betreuung zu Hause unterstützen, wie zum Beispiel Spitex oder Mahlzeitendienste, werden nicht fokussiert.

Folgende Fragestellung soll im Rahmen dieser Arbeit beantwortet werden:

Welche Massnahmen können Personen, welche einen Kurs zum Thema Pensionierung besucht haben, beim Eintritt ins Rentenalter dabei unterstützen, sich weiterhin aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen, weiter zu lernen und ihr bestehendes Wissen weiterzugeben?

2 Theoretische Grundlagen

Im Theorieteil werden nun zuerst die für diese Arbeit zentralen Begriffe definiert. Anschliessend werden verschiedene Theorien des Alterns vorgestellt, um abschliessend näher auf den Übergang in den Ruhestand einzugehen.

2.1 Begriffsdefinitionen

Alter

Die Personen, welche sich im Übergang in den Ruhestand befinden, werden in der Literatur mit vielen verschiedenen Begriffen versehen, so spricht man von den neuen Alten, jungen Alten, Best Ager, Golden Oldies, Silver Workers, Midlife-Boomern usw. (Mergenthaler et al., 2015). In dieser Arbeit wird auf die in der Gerontologie gängigen Bezeichnungen drittes und viertes Lebensalter für die Lebensjahre des höheren Erwachsenenalters zurückgegriffen. Dabei umfasst das dritte Alter die Zeitspanne von der Pensionierung bis zu jenem Zeitpunkt, wo das menschliche Funktionsvermögen eingeschränkt wird und die Pflegebedürftigkeit beginnt. Die darauffolgende Phase, welche mit grösseren Einschränkungen verbunden ist, wird als viertes Lebensalter bezeichnet (Martin & Kliegel, 2014; Mergenthaler et al., 2015).

Pensionierung / Ruhestand

Die Begriffe Pensionierung und Ruhestand werden in dieser Arbeit synonym verwendet. Der Übergang in den Ruhestand kann heute sehr vielfältig und individuell gestaltet werden, zum Beispiel mit einer sukzessiven Senkung des Arbeitspensums und/oder mit einem gestaffelten Bezug von Leistungen aus den verschiedenen Säulen des Alterssicherungssystems (BFS, 2015). Es ist demnach nicht ganz einfach zu definieren, wann sich eine Person im Ruhestand befindet.

Das BFS (2015) schreibt, dass mit der Pensionierung die Beendigung des Erwerbslebens und der Beginn des Bezugs von Leistungen aus der Altersvorsorge einhergehen. Wang und Shi (2014) definieren Pensionierung mehr als einen psychologischen Prozess und Lebensstatus. Sie schreiben, dass der Ruhestand der persönliche Ausstieg aus dem Berufsleben ist, welcher von einem verminderten psychologischen Engagement zur Arbeit und einem Verhaltensrückzug von der Arbeit begleitet wird.

In dieser Arbeit wird Pensionierung in Anlehnung an die obigen Definitionen wie folgt definiert: Pensionierung ist der persönliche Rückzug aus dem Erwerbsleben, gleichgültig ob dieser aus eigenem Antrieb angegangen oder durch externe Faktoren forciert wurde.

Dabei wird in Zukunft der Lebensunterhalt zumindest teilweise durch den Bezug von Leistungen aus der Altersvorsorge bestritten.

2.2 Theorien des Alterns

Da sich das Erleben und Verhalten von älteren Menschen nicht durch eine einzelne Theorie erklären lässt, wurden im Laufe der Zeit diverse Theorien entwickelt, welche auch immer wieder revidiert werden mussten (Rupprecht, 2008). Wie schon einleitend erwähnt, hat sich die Forschung über die Zeit weg von einem defizitorientierten Altersbild hin zu einem aktiven und erfolgreichen Bild des Alterns entwickelt. Da es im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich ist, auf sämtliche Theorien einzugehen, wird in diesem Kapitel auf die Darstellung des Defizitmodells des Alterns sowie auf bereichsspezifische Theorien der Gerontopsychologie (z.B. Theorien der kognitiven und sozio-emotionalen Entwicklung oder Theorien, welche auf Persönlichkeitsmerkmalen basieren) verzichtet, da sie im Falle des Defizitmodells überholt sind und im Falle der bereichsspezifischen Theorien zu sehr ins Detail gehen würden. Interessierte Leser finden eine ausführliche Darstellung der wichtigsten Theorien bei Martin und Kliegel (2014). In dieser Arbeit wird auf psychologische und gerontologische Theorien mit bereichsübergreifendem Anspruch eingegangen, welche in der Forschung bisher wichtig waren oder immer noch sind. Dabei liegt der Fokus vor allem darauf, wie es älteren Menschen gelingen kann, mit den altersbedingten Veränderungen umzugehen und weiterhin zufrieden mit ihrem Leben zu sein.

In der Entwicklungspsychologie sind bereits früh Ansätze entstanden, welche die lebenslange Entwicklung mit Modellen beschreiben, in denen zur erfolgreichen Weiterentwicklung verschiedene Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen (Martin & Kliegel, 2014). Zwei der bekanntesten Theorien in diesem Bereich sind die Theorie der Entwicklungsaufgaben von Havighursts (1948/1972) und das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson (1968). Bei beiden Modellen geht es vorwiegend um die Auseinandersetzung mit normativen Aufgaben¹ in der Interaktion von Person und Umwelt und nicht darum, welche Ursache diese Veränderungen haben (Rupprecht, 2008). Obwohl diese Modelle eine gute Grundlage geschaffen haben, wurden sie laut Rupprecht (2008) in der Literatur stark kritisiert, da die Abfolge der Stufen immer gleich und nicht umkehrbar ist. Verschiedene empirische Befunde zeigen jedoch,

¹ Aufgaben, welche jede Person durchlaufen muss.

dass Entwicklung multidirektional ist und nicht so geradlinig abläuft, wie in diesen Modellen dargestellt.

Zwei klassisch gerontologische Konzepte sind die Disengagementtheorie (Cumming & Henry, 1961) und die Aktivitätstheorie (Lemon, Bengsten & Peterson, 1972), welche beide zu den Theorien des erfolgreichen Alterns zählen. Die Disengagementtheorie geht davon aus, dass der allmähliche gesellschaftliche Rückzug ein natürlicher Anpassungsprozess ist, welcher wichtig und eine Voraussetzung für Wohlbefinden ist (Cumming & Henry, 1961). Da diese Theorie heute als veraltet gilt, wird sie an dieser Stelle nicht näher betrachtet. Die Aktivitätstheorie vertritt eine gegenteilige Ansicht. Sie geht davon aus, dass die Verringerung des Lebensraums und der Verlust zentraler Rollen problematische Ereignisse sind, welche durch die Teilhabe an Aktivitäten kompensiert werden können (Lemon, Bengtson & Peterson, 1972). Mergenthaler und Kollegen (2015) schreiben dazu, dass auf Grund der Aktivitätstheorie angenommen werden kann, dass Personen im dritten Lebensalter nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und dem damit verbundenen Rollenverlust in neuen Aktivitäten mit sozialen Interaktionen die Möglichkeit erhalten neue Rollen zu übernehmen. Diese Übernahme von neuen Rollen führt zu einer positiven Selbsterfahrung und dadurch zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit. Bei fehlenden Aktivitäten und ausbleibender sozialer Interaktion bleiben diese positiven Rückmeldungen jedoch aus. Die Theorie eines positiven Zusammenhangs zwischen Aktivität und Wohlbefinden konnte in verschiedenen empirischen Studien belegt werden. Dabei scheint dem sozialen Austausch eine besonders wichtige Rolle zuzukommen (Menec, 2003; Bath & Deeg, 2005).

Die Kontinuitätstheorie der Anpassung an das Alter von Atchley (1989) beruht auf dem Entwicklungskonzept von Erikson. Obwohl die Kontinuitätstheorie eher eine Entwicklungstheorie ist, entspricht sie einem Mittelweg der zwei zuvor vorgestellten Theorien. Sie geht davon aus, dass Veränderungen im Lebenslauf (z.B. die Aufgabe des Erwerbslebens) Krisen hervorrufen, welche bewältigt werden müssen. Dabei hebt sie das Bedürfnis nach innerer und äusserer Kontinuität im Lebenslauf hervor. Die Kontinuitätstheorie besagt, dass Menschen im mittleren und höheren Erwachsenenalter im Prozess des Alterns und den damit verbundenen Anpassungsleistungen an altersbedingte Veränderungen versuchen, bestehende innere und äussere Strukturen zu bewahren. Dabei bezieht sich die innere Kontinuität unter anderem auf Persönlichkeitseigenschaften, Einstellungen, Ideen und Vorlieben und die äussere Kontinuität auf die soziale und räumliche Umwelt in der eine Person lebt (Rupprecht, 2008). Dies würde bedeuten, dass eine eher introvertierte Person auch im Ruhestand

weniger auf soziale Kontakte angewiesen ist, im Gegensatz zu einer sehr extrovertierte Person, die immer schon viele Kontakte und Aktivitäten brauchte.

Ein in der gerontopsychologischen Forschung noch heute sehr wichtiges Modell ist nach Martin und Kliegel (2014) das Modell der selektiven Optimierung und Kompensation (SOK-Modell) von Baltes und Baltes (1989). Dieses Modell geht davon aus, dass im Alter die Leistungs- und Kapazitätsreserven zwar abnehmen, diese jedoch auch im Alter als Ressourcen noch vorhanden sind und mit entsprechenden Strategien ausgebaut werden können (Martin & Kliegel, 2014). Es ist demnach mit Hilfe dieses Modells möglich, die Auswirkungen von durch das Alter entstehenden Defiziten auszugleichen (Rupprecht, 2008). Dies wird durch das Zusammenspiel von Selektion, Optimierung und Kompensation erreicht. Selektion meint dabei die Auswahl von Zielen. Hierbei werden weniger wichtige Ziele oder Funktionsbereiche zugunsten von wichtigeren Zielen aufgegeben. Optimierung beschreibt das Beibehalten, Verbessern oder Neuerwerben von Ressourcen und Handlungsweisen, welche die ausgewählte Zielerreichung unterstützen. Unter Kompensation wird schliesslich der Ausgleich von verminderten Potenzialen und Ressourcen verstanden, dabei wird bewusst oder unbewusst auf bestehende Defizite reagiert (Rupprecht, 2008; Martin & Kliegel, 2014). Martin & Kliegel (2014) führen zur Verdeutlichung dieses Ansatzes das Beispiel des Pianisten Arthur Rubinstein auf, welcher gefragt wurde, wie er trotz fortschreitendem Alter das Niveau seiner Darbietungen halten könne. Er antwortete, «dass er (a) sein Repertoire einschränke (Selektion), (b) intensiver das, was er noch spiele, übe (Optimierung) und (c) einige «Tricks» wie z.B. das bewusste Langsamerspielen vor schnelleren Passagen einsetze (Kompensation)». (Martin & Kliegel, 2014, S. 57) Laut Rupprecht (2008) bildet das SOK-Modell auch eine Art Bindeglied zwischen der Disengagement- und der Aktivitätstheorie, da es zeige, dass durch den bewussten Verzicht auf gewisse Aktivitäten und die Konzentration auf andere die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit im Alter aufrechterhalten werden können. Dadurch kann erreicht werden, dass sich altersgebundene Verluste nicht negativ auf die subjektiv wichtigen Lebensbereiche (Funktions- und Verhaltensbereiche) auswirken.

Nachdem in diesem ersten Teil allgemeine Alterstheorien erläutert wurden, wird im nächsten Abschnitt konkreter auf den Übergang in den Ruhestand eingegangen.

2.3 Übergang in den Ruhestand

Einerseits kommt dem Übergang in den Ruhestand und dessen Flexibilisierung auf Grund des demografischen Wandels und dessen Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und die Alterssicherung eine hohe Bedeutung zu (Engstler & Romeu Gordo, 2017),

andererseits ist die Pensionierung eine der grossen Lebensveränderungen im späteren Erwachsenenleben (Wang & Shultz, 2010). Dies führt dazu, dass es inzwischen eine grosse Anzahl an empirischen Studien zum Thema Ruhestand gibt. Dabei sind nach Wang (2007) vor allem die Bereiche des Ruhestandsentscheidens und der Ruhestandsplanung sehr gut untersucht. Dem gegenüber sind die Auswirkungen des Ruhestandes auf das Individuum und die Faktoren, welche für eine erfolgreiche Anpassung an den Ruhestand entscheidend sind, noch weniger untersucht.

Wang und Shi (2014) führen in ihrer Übersichtsarbeit verschiedene Sichtweisen auf den Übergang in den Ruhestand auf, welche in der aktuellen Forschung genutzt werden. Es handelt sich dabei um: «retirement as decision making», «retirement as an adjustment Process» und «retirement as a career development stage». Da der Fokus dieser Arbeit darauf liegt, welche Tätigkeiten im Ruhestand ausgeführt werden, sind vor allem die Sichtweisen der Anpassung an den Ruhestand und des Ruhestandes als Karrierestufe, im Sinne einer Weiterentwicklung interessant. Zudem ist die Frage relevant, welche Faktoren den Übergang in den Ruhestand und die Tätigkeiten im Ruhestand beeinflussen. Aus diesem Grund wird zunächst auf verschiedene Ruhestandsmodelle eingegangen und anschliessend werden aktuelle empirische Befunde zu den Themen Anpassung und Zufriedenheit im Ruhestand sowie zu Tätigkeiten im Ruhestand dargelegt.

2.3.1 Ruhestandsmodelle

Es gibt viele verschiedene Ruhestandsmodelle, welche sich je nach Forschungsrichtung und Fragestellung stark unterscheiden. Exemplarisch werden ein älteres und drei neuere Modelle kurz erläutert.

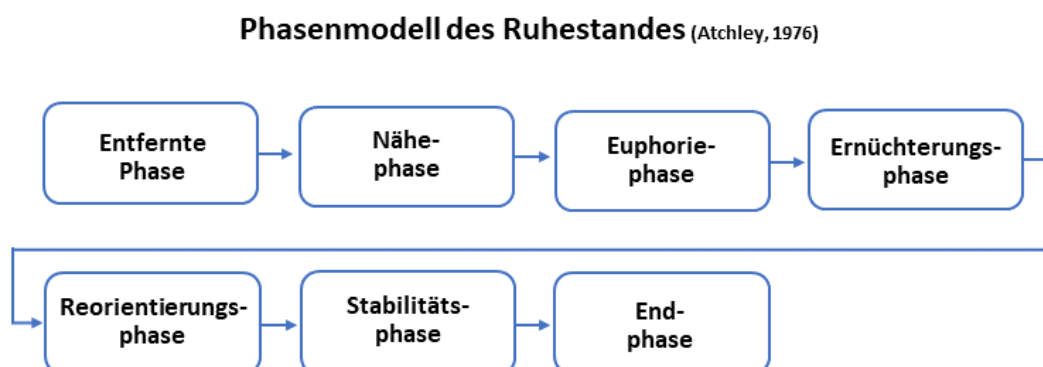


Abbildung 1: Phasenmodell des Ruhestandes (eigene Abbildung)

Ein sehr bekanntes, jedoch schon etwas älteres Modell, ist das Phasenmodell des Ruhestandes (Abbildung 1) von Atchley (1976). Dieses unterteilt die Anpassung an den

Ruhestand in sieben verschiedene Phasen (Entfernte Phase, Nähephase, Euphoriephase, Ernüchterungsphase, Reorientierungsphase, Stabilitätsphase und Endphase), welche einem relativ strikten Ablauf folgen. Dabei beziehen sich die ersten zwei Phasen auf die Zeit vor der Pensionierung und die letzten fünf Phasen auf die Zeit nach dem Ausstieg aus dem Arbeitsleben. Ein neueres Phasenmodell ist das «temporal process model of retirement (Abbildung 2). Es geht davon aus, dass der Ruhestandsprozess normalerweise aus drei grossen, aufeinander folgenden Phasen besteht. Diese sind die Pensionsplanung, die Pensionsentscheidung sowie der Pensionsübergang und die Pensionsanpassung (Shultz & Wang 2011, Wang & Shultz 2010). In der Planungsphase beginnen sich die Betroffenen Gedanken darüber zu machen, was der Ruhestand für Auswirkungen auf ihr Leben haben könnte und beginnen, ihre Pläne mit Freunden und Familienmitgliedern zu diskutieren. Dieser Prozess hilft dabei, Erwartungen, Bedürfnisse und eventuell benötigte Ressourcen genauer zu erkennen. Wenn der Ruhestand dann näherkommt, tritt man in die Phase des Ruhestandsentscheidendes ein. Hier werden die Werte von Arbeit, Freizeit und die persönlichen Gegebenheiten einander gegenübergestellt, um den passenden Zeitpunkt für den Ruhestandseintritt zu finden.

Temporal process model of retirement
(Shultz & Wang, 2011; Wang & Shultz 2010)



Abbildung 2: Temporal process model of retirement (eigene Darstellung)

Wenn das Individuum, dann abschliessend den Schritt von der Vollzeitbeschäftigung in den Ruhestand macht, tritt es in die Phase des Übergangs in den Ruhestand und der Anpassung ein. In dieser Phase geht es darum, sich an die Veränderungen im Alltag zu gewöhnen und zu entscheiden, wie die vorhandene Zeit nun gestaltet wird (Wang & Shi, 2014).

Zwei weitere Modelle, welche nicht von einem mehr oder weniger starren Ablauf, sondern von den auf das Individuum wirkenden Einflussfaktoren ausgehen, sind das «multilevel model of retirement» und das «resource-based dynamic model for retirement adjustment». Das multilevel model of retirement (Abbildung 3) ist aus einer soziologischen Perspektive heraus entstanden und betrachtet den Ruhestand als mehrstufiges Phänomen (Szinovacz, 2013).

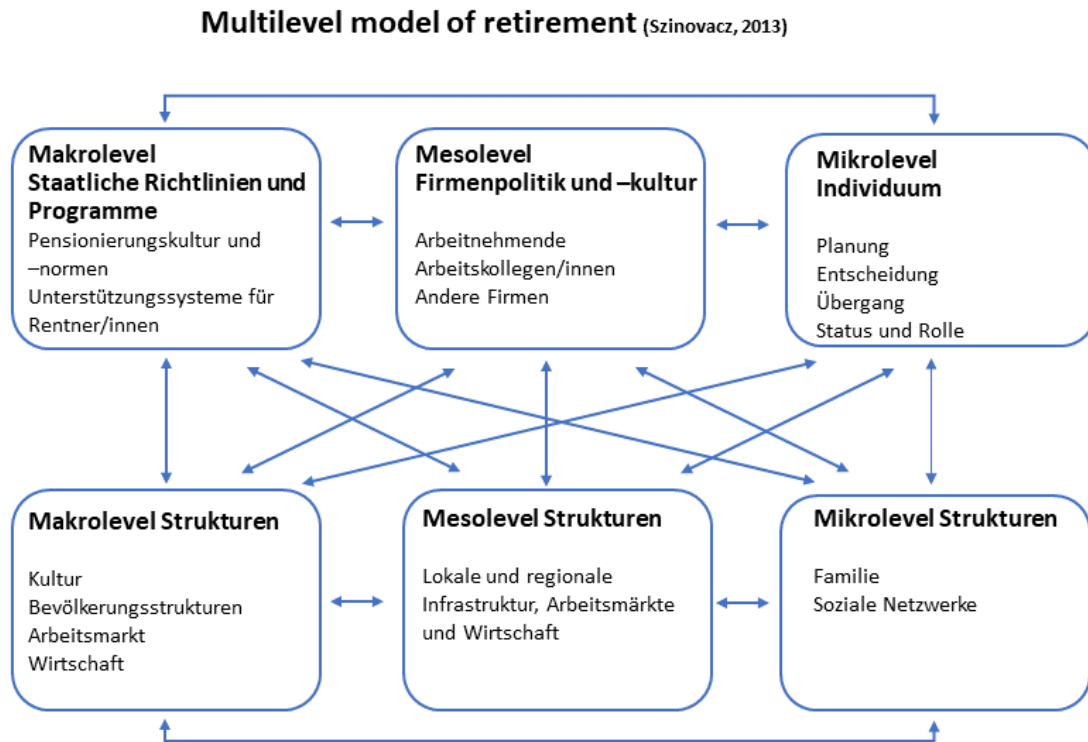


Abbildung 3: Multilevel model of retirement (eigene Darstellung nach Szinovacz, 2013, S. 135)

Es geht davon aus, dass verschiedene Einflüsse, welche sich sowohl auf der Makro-, der Meso- und der Mikroebene befinden, auf den Erfolg und das Erleben der Pensionierung einwirken. Es verdeutlicht, dass, um den individuellen Ruhestandsprozess zu verstehen, nicht nur die persönlichen Faktoren, sondern auch die organisationalen und gesellschaftlichen Faktoren betrachtet werden müssen. Dabei bezieht sich die Makroebene auf die kulturellen Normen, gesellschaftlichen Werte und Voraussetzungen, welche eine Person vorfindet. Auf der Mesoebene finden sich Faktoren, welche sich auf das Arbeitsumfeld beziehen wie organisatorische Richtlinien, Unterstützung des Arbeitgebers, sowie implizite Bilder und Erwartungen, welche im Arbeitsumfeld vorherrschen. Die Mikroebene bezieht sich schliesslich auf persönliche Faktoren wie Planung, Entscheidung, Status und Rolle (Wang & Shi, 2014). Das resource-based dynamic model for retirement adjustment betrachtet den Anpassungsprozess an den Ruhestand als einen Längsschnittprozess, bei welchem das Anpassungsniveau abhängig von den individuellen Ressourcen und den Veränderungen dieser Ressourcen schwankt (Wang, Henkens & van Solinge, 2011).

Resource-based dynamic model for retirement adjustment

(Wang et al. 2011)

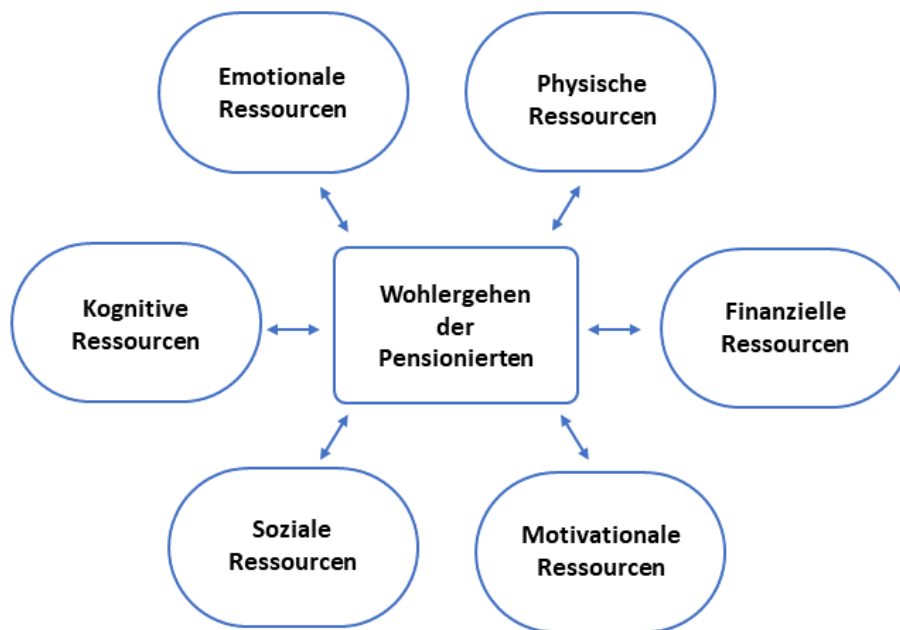


Abbildung 4: Resource-based dynamic model for retirement adjustment (eigene Darstellung)

Dieses Modell fokussiert demnach mehr auf die zugrundeliegenden Prozesse, welche das Wohlergehen der Rentner beeinflussen und nicht darauf, ob die Pensionierung insgesamt eine gute oder schlechte Auswirkung auf die Rentner hat. Veränderungen des Wohlbefindens gehen basierend auf dem resource-based dynamic model for retirement adjustment also immer mit einer Ressourcenänderung einher. Das heisst, dass eine Befindensverbesserung oder -verschlechterung nur dann Eintritt, wenn die Gesamtressourcen einer Person signifikant zu- oder abnehmen (Wang & Shi, 2014). Wang (2007) teilte die Gesamtressourcen einer Person in folgende Bereiche auf: physische Ressourcen, kognitive Ressourcen, motivationale Ressourcen, finanzielle Ressourcen, soziale Ressourcen und emotionale Ressourcen.

2.3.2 Empirische Befunde

Im nachfolgenden Abschnitt werden nun zuerst empirische Befunde zur Anpassung und zur Zufriedenheit im Ruhestand und anschliessend zu den Tätigkeiten im Ruhestand erläutert. Eine allgemeine Zusammenfassung, welche Faktoren den Pensionierungsverlauf beeinflussen findet sich in Abbildung 5.

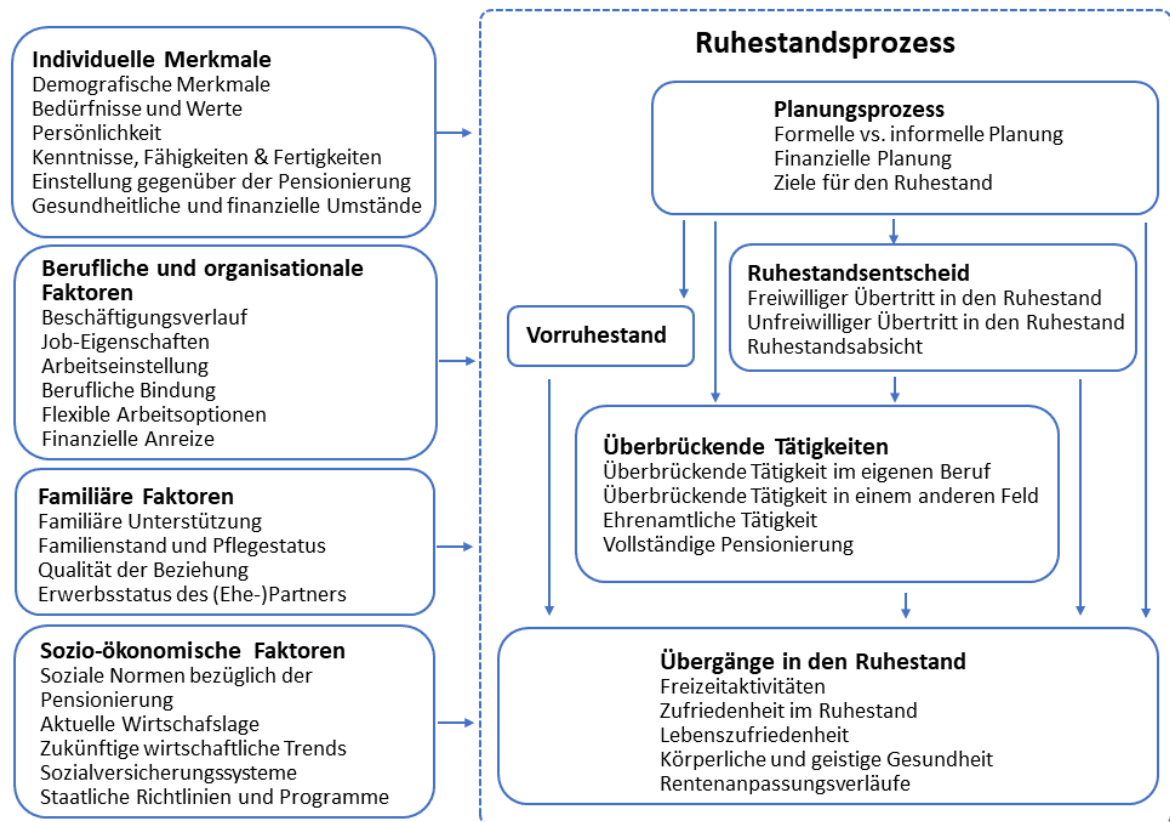


Abbildung 5: Einflüsse auf den Übergang in den Ruhestand (eigene Darstellung nach Wang & Schultz, 2010, S. 128)

Anpassung und Zufriedenheit im Ruhestand

Mayring (2000) konnte in seiner in der Schweiz und Deutschland durchgeführten Studie zeigen, dass die Pensionierung keine globale Befindensverschlechterung bedingt, es jedoch Verschiebungen in einzelnen Bereichen gibt. Er konnte feststellen, dass sowohl die finanzielle und gesundheitliche Zufriedenheit über die Zeit leicht abfallen, als auch die Zufriedenheit mit dem gesellschaftlichen Status mit dem Übergang in den Ruhestand deutlich sinkt. Hingegen steigt die Freizeit Zufriedenheit langfristig an. Pinquart und Schindler (2007) konnten auf Basis der Daten des Deutschen sozio-ökonomischen Panel (SOEP) zeigen, dass etwa 75% der deutschen Rentner und Rentnerinnen nur geringe Veränderungen in der Zufriedenheit zeigen. Etwa 9% zeigten zu Beginn des Übergangs eine deutliche Befindensverschlechterung, erholten oder stabilisierten sich danach jedoch wieder und etwa 15% erlebten eine Steigerung der Zufriedenheit. Diese Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass der Übergang in den Ruhestand zwar ein kritisches Lebensereignis darstellt, dieses jedoch von der Mehrheit der Personen ohne grössere Befindlichkeitseinbussen gemeistert werden kann.

Hohes Wohlbefinden im Ruhestand zeigen nach Mayring (2000) Personen, welche ihr Ziel im Beruf erreicht haben, die zufrieden mit ihrem Beruf waren, die am Arbeitsplatz einen hohen Handlungsspielraum besaßen, die ihre Ziele im privaten Bereich erreicht haben und sowohl emotionale wie auch instrumentelle (Rat und Informationen) Unterstützung in sozialen Beziehungen finden. Zudem fühlten sich Personen im Ruhestand besser, je gesünder sie sich vor dem Ruhestand fühlten. Auch Persönlichkeitsvariablen wie Selbstwirksamkeit, Optimismus, emotionale Stabilität und Introversion zeigen einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Weiter zeigen ein positives Altersbild und eine positive Bewertung der Pensionierung Zusammenhänge zum Wohlbefinden im Ruhestand. Am stärksten sei jedoch der Zusammenhang des Wohlbefindens im Ruhestand mit jenem vor dem Ruhestand. Interessant ist, dass Mayring (2000) in seiner Studie keinen Zusammenhang zwischen der aktiven Vorbereitung (Planung, Informationssuche) und der Zufriedenheit im Ruhestand feststellen konnte. Dieser Aussage widersprechen jedoch die Ergebnisse, welche von Wang und Shi (2014) in ihrer Übersichtsarbeit präsentiert wurden.

Wang und Shi (2014) haben in ihrer Übersichtsarbeit zudem folgende Effekte zusammengetragen. Die Identifizierung mit der Arbeitsrolle hat einen negativen Zusammenhang mit der Zufriedenheit. Insbesondere Pensionierte, welche sich stark mit ihrer Arbeit identifiziert haben, zeigen eine Befindensverschlechterung im Ruhestand. Zudem zeigen auch Personen, welche in ihrem Beruf hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt waren und einen hohen Stresslevel aufwiesen Befindensverschlechterungen. Weiter zeigten sie, dass verheiratete Personen eine höhere Zufriedenheit aufweisen als alleinstehende oder verwitwete Pensionierte. Dies gilt jedoch nur, wenn beide Partner bereits pensioniert sind. Zudem hat eine als negativ wahrgenommene Beziehung und eine hohe Anzahl zu unterstützende Personen einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden. Die Freiwilligkeit des Ruhestandes und die Pensionsplanung haben einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden im Ruhestand. So zeigen Personen, welche früher als erwartet oder geplant in Rente gehen und Personen, welche aus gesundheitlichen Gründen aus dem Arbeitsleben ausscheiden, häufiger ein vermindertes Wohlbefinden. Als letzten Punkt für negative Zufriedenheit im Ruhestand führen sie den Übergang in den Ruhestand aus der Arbeitslosigkeit heraus auf.

Tätigkeiten im Ruhestand

Grundsätzlich kann auch im Ruhestand zwischen produktiven Aktivitäten und Aktivitäten, welche alleinig der persönlichen Bedürfnisbefriedigung dienen und eher konsumorientiert sind, unterschieden werden. Bei den produktiven Aktivitäten kann zusätzlich zwischen

formeller Arbeit und informeller Arbeit unterschieden werden. Mergenthaler und Kollegen (2015) zählen dabei sämtliche Tätigkeiten, die gegen Entgelt verrichtet werden oder vertraglich festgelegte Arbeitszeiten haben zur formellen Arbeit. Zu den informellen Arbeiten zählen somit sämtliche Tätigkeiten, für die kein Lohn und/oder Sozialversicherungsbeiträge bezahlt werden, wie zum Beispiel ehrenamtliches Engagement oder die Unterstützung von Familienmitgliedern.

Mergenthaler und Kollegen (2015) nennen weiter vier Dimensionen, welche die individuellen und gesellschaftlichen Entwicklungsmöglichkeiten von älteren Menschen beeinflussen. Diese sind **Tätigkeiten** (formelle und informelle Partizipation in Wirtschaft, Gesellschaft und sozialen Nahbeziehungen), **Sollen** (normative Vorstellungen des Älterwerdens), **Wollen** (subjektive Einstellungen und Absichten zu sozialer und ökonomischer Partizipation) und **Können** (Ressourcen, welche älteren Menschen zur Verfügung stehen).

Simonson, Hagen, Vogel und Motel-Klingebiel (2013) weisen darauf hin, dass hinsichtlich sozialer Teilhabe ein hohes Mass an Ungleichheit besteht. Sie zeigen auf, dass sowohl individuelle Ressourcen wie auch regionale Faktoren die soziale Teilhabe älterer Menschen beeinflussen. So üben Personen aus niedrigeren sozialen Schichten und wirtschaftlich schwachen Regionen vergleichsweise weniger ehrenamtliche Tätigkeiten oder Bildungsaktivitäten aus. Diese Aussage bestätigen auch Wang und Shi (2014), welche aufzeigen, dass das Bildungsniveau einerseits einen Zusammenhang mit den Tätigkeiten im Ruhestand hat und andererseits höher ausgebildete Personen häufig mehr Fähigkeiten und Möglichkeiten haben, ihre Lebensgewohnheiten aufrecht zu erhalten.

Shultz und Wang (2011) nannten in ihrer Untersuchung folgende Gründe für die Weiterarbeit nach der Pensionierung: demografische Faktoren, gesundheitliche und finanzielle Aspekte, die Einstellung gegenüber der Pensionierung, Wissen sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten. Fasbender, Deller, Wang und Wiernik (2014) konnten in ihrer Untersuchung über die Weiterarbeit nach der Pensionierung zudem aufzeigen, dass Rentner, die das Altern als sozialen Verlust oder persönliches Wachstum betrachten, eher einer Weiterbeschäftigung nach der Pensionierung nachgehen (bridge employment) als Rentner, welche das Altern als Gewinn von Selbsterkenntnis (self-knowledge) ansehen. Zudem konnten sie zeigen, dass «post-retirement employment» positiv mit subjektiver Gesundheit, dem subjektiven ökonomischen Status, dem vorhergegangenen Beschäftigungsstatus und persönlicher Entwicklung korreliert.

Wahrendorf und Siegrist (2008) konnten in ihrer Untersuchung zeigen, dass soziale Aktivität im Ruhestand das Wohlbefinden steigert. Dies jedoch nur, wenn die erbrachte

Leistung eine angemessene Anerkennung erhält. Zudem stellten sie fest, dass die Qualität bzw. die Belastung der Tätigkeit ebenfalls einen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. So zeigte sich zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen ein negativer Zusammenhang zwischen Tätigkeit und Wohlbefinden. Dieser Aussage stimmten auch Wang und Shi (2014) zu. Sie führten weiter aus, dass die Wahrscheinlichkeit für ein höheres Wohlbefinden steigt, wenn Rentner aus generativen Gründen, das heisst für den Wissensaustausch und die Wissensweitergabe an jüngere Generation, arbeiten.

2.4 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden verschiedene Theorien des Alterns vorgestellt. Es zeigte sich, dass neuere Theorien davon ausgehen, dass Aktivität im Alter bedeutend ist (Aktivitätstheorie), dass es jedoch aus Ressourcengründen wichtig sein kann, gewisse Bereiche zu reduzieren, um in anderen Bereichen, welche für die persönliche Zufriedenheit wichtig sind, das volle Potenzial auszuschöpfen (SOK-Modell). Weiter wurden vier Ruhestandsmodelle vorgestellt. Zwei davon sind sequenzielle Modelle, welche einen vorgegebenen Ablauf postulieren. Zwei sind Modelle, welche davon ausgehen, dass verschiedene Faktoren den Pensionsverlauf beeinflussen. Diese Annahme wird in verschiedenen Studien (Wang, 2007; Pinguart & Schindler, 2007) bestätigt, welche davon ausgehen, dass verschiedene Formen von Ruhestandsübergängen und Anpassungen nebeneinander existieren, wodurch die einzelnen Individuen diesen Übergang sehr unterschiedlich erleben. Abschliessend wurden verschiedene empirische Befunde zu den Themen Anpassung und Zufriedenheit im Ruhestand sowie Tätigkeiten im Ruhestand dargestellt. Hier zeigte sich, dass der Ruhestand in den meisten Fällen nicht mit einer Befindensverschlechterung einher geht. Wichtige Punkte für die Zufriedenheit im Ruhestand sind Handlungsspielräume, persönliche Ressourcen sowie die Freiwilligkeit des Ruhestandsentscheides. Weiter scheinen Tätigkeiten im Ruhestand allgemein wichtig zu sein. Ihre Ausübung wird jedoch durch regionale, persönliche und sozio-ökonomische Faktoren beeinflusst. Zudem scheinen Tätigkeiten vor allem dann das Wohlbefinden im Ruhestand zu steigern, wenn sie auch eine angemessene Anerkennung erhalten.

Im folgenden Kapitel wird das methodische Vorgehen dieser Arbeit näher erläutert.

3 Methode

Die vorliegende Arbeit richtet sich nach den Prämissen einer explorativen qualitativen Untersuchung, da dadurch die individuellen Bedürfnisse nach Aktivität im Ruhestand, die persönlichen Beweggründe sowie das individuelle Wissen über Angebote eruiert werden können. Helfferich (2011) schreibt dazu, dass quantitative Forschung den Sinn oder die subjektive Sichtweise konstruiert und ihr Forschungsauftrag das Verstehen von Problemstellungen ist. Als qualitative Erhebungsmethode wurde das problemzentrierte Interview nach Witzel (2000) gewählt und die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2014) als Analyseverfahren herangezogen.

3.1 Untersuchungsdesign

Sampling

Die Interviewpartner wurden über verschiedene Senioren und Seniorinnen Gruppen, Pensioniertenvereine und Veranstalter von Pensionsvorbereitungskursen akquiriert. Diesen Institutionen wurde ein Flyer (Anhang A) zugesandt, welcher den Inhalt der Untersuchung kurz beschrieb und auf die Bedingungen für die Interviewteilnahme hinwies. Dieser wurde von den Organisationen an ihre Mitglieder oder Teilnehmenden weitergeleitet. Es gab zwei Selektionskriterien, welche auf Grund von praktischen Bedingungen gegeben waren. Einerseits war dies das Alter; die Interviewpartner mussten zwischen 60 und 70 Jahre alt sein und andererseits wurde der Besuch eines Pensionsvorbereitungskurses vorausgesetzt. Die weitere Selektion wurde nicht kontrolliert. Die Stichprobe bestand aus 9 Personen, 6 Männern und 3 Frauen, welche im Raum Aargau und Zürich wohnhaft waren (vgl. Tabelle 1).

Tabelle 1: Sampling Interviews

Vorgehen	Die Befragten wurden an einem Ort ihrer Wahl persönlich interviewt und mit ihrem Einverständnis audioaufgezeichnet.
Dauer	Die Interviews dauerten 45 – 70 Minuten.
Auswertung	Die Interviews wurden transkribiert und mehrfach codiert.
Teilnehmer	N = 9 (3 Frauen, 6 Männer)
Bedingung für die Teilnahme	Alter zwischen 60 und 70 Jahre. Besuch eines Kurses zur Pensionsvorbereitung.

Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden (Anhang B) wurde in Anlehnung an das problemzentrierte Interview nach Witzel (2000) gestaltet. Dabei handelt es sich um eine offene, halbstrukturierte Befragung, welche es dem Befragten ermöglicht, frei zu erzählen und dem Interviewer gleichzeitig die Möglichkeit gibt, immer wieder auf eine bestimmte Problemstellung zurückzuführen (Hölzl, 1994). Nach Flick (2017) werden mit dem problemzentrierten Interview insbesondere biographische Daten mit Hinblick auf ein bestimmtes Problem erhoben. Diese Erhebung wird durch einen Leitfaden unterstützt, welcher aus Fragen und Erzählanreizen besteht. Die Erstellung des Leitfadens erfolgte auf Basis der aus den theoretischen Grundlagen gewonnenen Erkenntnissen und den aus der Fragestellung abgeleiteten relevanten Aspekten. Im Anschluss wurde der Leitfaden mit Hilfe eines Probeinterviews getestet und auf Grund der Ergebnisse wurden nochmals kleinere Anpassungen vorgenommen. Zu folgenden Hauptbereichen wurden Fragen gestellt:

- Wie wurde der Übergang in die Pensionierung erlebt?
- Wie sieht der Alltag heute aus?
- Welche Aktivitäten werden ausgeführt?
- Wie zufrieden sind die Befragten mit Ihrem Leben?
- Welche Aspekte beeinflussen die Zufriedenheit?
- Welche Angebote für Senioren und Seniorinnen sind bekannt?
- Welche Angebote werden genutzt?
- Welche Informationsquellen nutzen Senioren und Seniorinnen?

3.2 Durchführung

Die Interviews fanden im Februar und März 2018 statt. Die Befragten meldeten sich auf Grund des Flyers bei der Autorin telefonisch oder per Mail. Im Anschluss wurde der Interviewzeitpunkt und -ort telefonisch vereinbart. Bei der Durchführung wurde darauf geachtet, dass die Interviews an einem ungestörten Ort stattfanden. Abhängig von den Befragten fanden etwa die Hälfte der Interviews bei den Interviewten zu Hause, die andere Hälfte an öffentlichen Orten statt. Die Interviews dauerten 45 – 70 Minuten und wurden mit Einverständnis der Befragten audioaufgezeichnet.

3.3 Auswertung

Transkription

Die Transkription und Auswertung fand mit Hilfe der Software MAXQDA (2018) statt. In einem ersten Schritt wurden sämtliche Interviews wörtlich transkribiert. Lautäusserungen, Wiederholungen und Sprachgeschwindigkeit wurden dabei nicht transkribiert, da sich die Untersuchung auf die Inhalte der Aussagen fokussierte. Alle Interviews wurden auf Schweizerdeutsch geführt und bei der Transkription in Hochdeutsch abgefasst. Wo keine adäquaten Begriffe gefunden werden konnten, wurden die schweizerdeutschen Begriffe verwendet und in Klammern gesetzt.

Inhaltsanalyse

Die Inhaltsanalyse erfolgte anhand der Methode der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2014). Bei der Analyse handelt es sich um eine Mischstrategie der Kategorienbildung in Form eines induktiv-deduktiv zusammenfassenden Vorgehens. In der vorliegenden Untersuchung wurden, in einem ersten Schritt, die Hauptkategorien (Tabelle 2) deduktiv, das heisst auf Grund bestehender Theorien und der Fragestellung gebildet. Nach dem Ausarbeiten der Hauptkategorien wurden in einem nächsten Schritt die Hauptkategorien den Textstellen mehrerer Interviews zugeordnet. Mit diesem Vorgehen sollte überprüft werden, ob sich die gebildeten Hauptkategorien für die Codierung der Interviews eignen. Während diesem Vorgang wurden wo nötig noch Anpassungen und Präzisierungen der Hauptkategorien vorgenommen. Im Anschluss wurden alle Interviews mit den Hauptkategorien codiert, wodurch eine Reduktion des Datenmaterials erfolgte, ohne jedoch die für die Fragestellung wesentlichen Inhalte der Gespräche zu verlieren.

Tabelle 2: Hauptkategorien mit Definition und Ankerbeispiel

Hauptkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Vorstellungen	Genannte Vorstellungen wie die Pensionierung sein wird.	«Ich habe immer gesagt, dann habe ich vielleicht endlich mal wieder Zeit, um zu malen oder zu zeichnen.» Int. 4
Vorbereitung	Vorbereitungen, welche in Bezug auf die Pensionierung gemacht wurden.	«Eingeführt wird man ja eigentlich in die Pension, in dem man einen Kurs angeboten bekommt.» Int. 1
Übergang	Konkrete Vorbereitungen für den Übergang. Erleben in der ersten Zeit danach.	«Zu Beginn ging ich ein paar Mal runter [zur Arbeit], so um hallo zu sagen.» Int. 4
Alltag	Auswirkungen auf den Alltag (Finanzen, soziale Kontakte, Partnerschaft). Alltagsgestaltung.	«Also von dem her langweilig ist mir auf keinen Fall. Und eben es ist eher so, dass ich Dinge abbremsen muss...» Int. 9
Tätigkeiten	Nicht alltägliche Tätigkeiten im Ruhestand (Hobbies, FA, Kurse, etc.) Wie ist man zu diesen Tätigkeiten gekommen?	«Mein Vater wurde dann gerade krank. Dann habe ich mit dem zu tun gehabt.» Int. 7

Motivation	Was motiviert, bestimmte Tätigkeiten auszuführen?	«Sondern eben wo man mit Menschen im Austausch etwas macht, wie jetzt in diesen Alterszentren, das war eigentlich der Fokus.» Int. 5
Zufriedenheit	Welche Faktoren sind wichtig um zufrieden zu sein? Was macht unzufrieden? Wie hoch ist die Zufriedenheit?	«Also ich habe gemerkt es hat sich wirklich sehr zum Positiven verändert.» Int. 5
Angebote	Bekannte Angebote für Senioren und Seniorinnen - auch nicht selbst genutzte.	«Die Senioren Uni. Da war ich auch zwei Jahre.» Int. 2
Informationsbeschaffung	Wie werden Informationen bezogen? Welche Medien werden genutzt?	«Also ein Stück weit über die Presse. Ich habe natürlich die lokale Zeitung abonniert...» Int. 3
Diverses	Wichtige Infos, die in keine Kategorie passen.	«Dann die ganze Digitalisierung und Elektronik im Alltagsleben. Im Migros zum Beispiel sind jetzt einfach ein paar Kassen verschwunden.» Int. 5

Die Bildung der Subkategorien (siehe Anhang C) erfolgte anschliessend induktiv anhand des bestehenden Datenmaterials. Konkret bedeutet dies, dass sämtliche einer Hauptkategorie zugeteilten Textstellen, erneut gesichtet und auf Grund der vorliegenden Textstellen Subkategorien gebildet wurden. Nun wurde das gesamte Datenmaterial mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem erneut codiert. Im weiteren Verlauf wurde zur besseren Übersicht für jedes Interview eine Fallzusammenfassung erstellt (Anhang D).

In einem letzten Schritt fand die tatsächliche Auswertung der erhobenen Daten statt. Zuerst wurde eine kategorienbasierte Auswertung entlang der Hauptthemen durchgeführt. Dabei wurden die Aussagen aller neun Interviews, für jede thematische Hauptkategorie zusammengefasst. Die Zusammenfassungen der Hauptkategorien dienten als Basis für den nächsten Schritt der Auswertung: die Analyse der Zusammenhänge zwischen verschiedenen Hauptkategorien hinsichtlich der Fragestellung.

4 Ergebnisse

Laut Kuckartz (2014) sollte die Auswertung der Daten aus einem beschreibenden Auswertungsteil und einem Interpretationsteil bestehen. Aus diesem Grund werden im folgenden Kapitel zuerst die Ergebnisse der vorliegenden qualitativen Untersuchung entlang der Hauptkategorien berichtet und anschliessend interpretiert.

4.1 Beschreibung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse zu den Hauptkategorien über alle 9 Interviews zusammenfassend beschrieben, wo dies auf Grund des Datenmaterials als sinnvoll erachtet wurde, wurden die Ergebnisse zudem entlang der Subkategorien strukturiert.

4.1.1 Vorstellungen

Die meisten Interviewpartner haben sich keine oder nur wenige Vorstellungen gemacht, wie die Pension aussehen könnte. Drei sagten, dass sie schon länger die Absicht gehabt hätten, sich Frühpensionieren zu lassen, was sie auch umgesetzt haben. Eine Person sagte, dass sie schon lange den Plan gehabt habe, sich einen Hund zuzulegen, mit der Vorstellung, dass dieser etwas Struktur und Bewegung in den Alltag bringe. Zwei weitere Personen sagten, sie hätten das Gefühl gehabt zu wissen, was auf sie zukomme und dies sei auch so eingetreten. Zwei Personen gaben an, sie hätten die Vorstellung gehabt, nach der Pensionierung grössere Reisen zu unternehmen oder Sprachen zu lernen. Ein Interviewpartner schien sehr konkrete Vorstellungen bezüglich seiner Pensionierung gehabt zu haben sowohl was den Zeitpunkt angeht, als auch was die finanziellen und sozialen Auswirkungen betrifft.

4.1.2 Vorbereitung

In diesem Abschnitt wird zuerst über die Form und Wahrnehmung des besuchten Vorbereitungskurses berichtet und anschliessend über die persönlichen Vorbereitungen der interviewten Personen.

Vorbereitungskurs

Fünf der neun Interviewpartner gaben an, dass der Vorbereitungskurs von ihrem Arbeitgeber angeboten worden sei und zwei bis drei Tage gedauert habe. Dabei seien finanzielle, soziale und gesundheitliche Aspekte thematisiert worden. Zudem habe man auch darüber gesprochen, wie man die Zeit nach der Pensionierung gestalten könnte. Vier der fünf Personen sagten, dass sie den Kurs als interessant oder sogar hilfreich empfunden hätten. Eine Person empfand den Kurs eher als Pflichtübung und meinte, er

sei insgesamt zu lang und wenig hilfreich gewesen. Auch diese Person fügte jedoch an, dass einige interessante Aspekte dabei gewesen sein. Zwei Personen gaben an, einen rein finanzbezogenen Kurs besucht zu haben, welcher im einen Fall von einer Bank und im anderen Fall von einer Pensionskasse angeboten worden sei. Beide gaben an, sie hätten die Informationen als sehr hilfreich empfunden. Eine Person sagte, sie habe ihren Mann an den Kurs seines Arbeitgebers begleitet. Eine weitere habe eine persönliche Standortbestimmung absolviert, welche über das Regionale Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) organisiert worden sei und eine mehr allgemeine Auseinandersetzung mit dem Thema «Wie geht es weiter?» beinhaltet und die finanziellen Aspekte weniger berücksichtigt habe. Fünf der Befragten gaben an, dass der Kurs oder die Einladung dazu für sie der erste Kontakt mit dem Thema Pensionierung gewesen sei.

Persönliche Vorbereitung

Vier der neun Personen erzählten, dass sie sich persönlich keine grossen Gedanken zur Vorbereitung gemacht und auch keine konkreten Vorbereitungen ergriffen hätten. Eine dieser Personen hätte jedoch langfristig vorgesorgt, in dem sie in der Zeit, in der sie im Ausland arbeitete, freiwillig AHV einbezahlt habe. Zwei Personen berichteten, dass sie sich über die Zeit nach der Pensionierung für sich Gedanken gemacht haben und zum Schluss gekommen seien, dass sie genügend Hobbies hätten und keine weiteren Vorbereitungen nötig seien. Eine der zwei Personen erklärte, dass sie sich zusätzlich finanziell beraten lassen habe. Eine Person berichtete, sie habe sich vorbereitet, in dem sie sich auf die Pension hin einen Hund angeschafft habe, mit dem Ziel, dass dieser eine Tagesstruktur und Bewegung fördere, da man regelmässig mit ihm rausgehen müsse. Eine Person meinte, sie habe gewusst, dass sie nach der Pensionierung noch weiterarbeiten möchte und sie habe sich noch während der Arbeitstätigkeit eine erste Vertretungsstelle gesucht. Eine der neun interviewten Personen scheint sich sehr intensiv vorbereitet zu haben. Sie berichtete, dass sie schon sehr früh in die dritte Säule einbezahlt und sich später auch bei der Bank beraten lassen habe. Zur konkreten Vorbereitung habe sie ihr Pensum ein Jahr vor der Pensionierung auf 50% reduziert. Diese Zeit habe sie genutzt, um intensiv zu überlegen, was sie nachher machen könnte und habe verschiedene Tätigkeiten angefangen. Zudem seien kurz vor der Pensionierung Ängste bezüglich des Verlustes der Tagesstruktur und der sozialen Kontakte aufgekommen. Darüber habe sie sich Gedanken gemacht und habe diese Themen und den Umgang damit zusätzlich in einer persönlichen Beratung besprochen.

4.1.3 Übergang

Da das Erleben des Übergangs einen wichtigen Beitrag zur Beantwortung der Fragestellung leisten kann, werden in diesem Abschnitt die Hauptaussagen aus jedem Interview kurz zusammengefasst.

Interview 1

Der Interviewpartner ist heute 68 Jahre alt und hat sich mit 62 frühpensionieren lassen. Er meinte zu diesem Zeitpunkt habe er gut loslassen können. Wichtig sei ihm gewesen, im Geschäft sauber abzuschliessen und die noch offenen Arbeiten bereinigt zu übergeben. Dann sei die Pension einfach auf ihn zugekommen. Er erzählte, dass es für ihn keine grosse Sache gewesen sei. Zudem habe er in Aussicht gehabt, in einem Teilbereich seiner früheren Arbeitstätigkeit weiterhin noch einige Aufgaben übernehmen zu können. Er sagte, am Anfang sei es für ihn wie Ferien gewesen und das habe er auch als solche genossen. Dann nach etwa einem Monat habe er sich das erste Mal Gedanken gemacht, in welche Richtung es weitergehen könnte. Er meinte, er habe ein paar unstrukturierte Ideen gehabt, was er machen könnte (Reisen etc.). Dies habe dann jedoch alles nicht so stattgefunden, wie er sich das überlegt habe. Er sagte:

Ja und dann ist dann Mal ein Monat rum gegangen und dann hatte ich dann das Gefühl. Ja, so kann es eigentlich nicht sein. Mit relativ wenig machen. Und ich habe dann den Eindruck gehabt, ich müsse einfach auch körperlich etwas Arbeiten. Auch das Umfeld etwas anders geniessen. (Int. 1)

Er berichtete, dass er als erster Schritt an seinem Ferienort, den er seit Jahren besucht, angefragt habe, ob er bei der Vorbereitung auf die Saison mithelfen könne. Zudem habe sich das Engagement im Zusammenhang mit der früheren Arbeitstätigkeit konkretisiert.

Interview 2

Die Interviewpartnerin ist heute 69 Jahre alt und hat sich mit 63 regulär pensionieren lassen. Ihr Mann musste da noch zweieinhalb Jahre arbeiten. Sie erzählte, dass sie angefragt wurde, ob sie noch bis Ende Juli halbtags arbeiten könnte, da ihre Nachfolge noch nicht geregelt sei. Sie habe dann aber effektiv viel mehr als 50% gearbeitet. Diese Zeit habe sie als sehr streng erlebt, da sie sich auf die Pension hin einen jungen Hund angeschafft hatte. So hätte sie einerseits die Arbeit und andererseits den jungen Hund gehabt, der betreut werden musste. Sie erzählte weiter, dass sie im Juli dann ihre Nachfolgerin eingearbeitet habe, welche zum Glück sehr gut gewesen sei, was sie beruhigt hätte. Sie sagte dazu: «Und dann, am ersten August, war ich dann fertig. Und dann war ich wie kaputt. Also ich war richtig froh als es fertig war. Ich war auch

ausgelaugt.» (Int. 2) Sie berichtete weiter, dass sie es dann sehr genossen habe mit dem Hund spazieren zu gehen und dass sie im August auch noch zusammen mit ihrem Mann und dem Hund in den Urlaub gefahren sei. Die erste Zeit mit dem jungen Hund habe sie als sehr abwechslungsreich erlebt und so sei sie ins Pensioniertenleben reingekommen. Sie meinte, dass der Hund ihr geholfen habe, eine erste Struktur ins Leben zu bringen und sich regelmässig zu bewegen. Mit ihm habe sie lange Spaziergänge gemacht und Leute besucht. Am Abend habe sie sich dann jeweils Zeit genommen, um für ihren Mann zu kochen. Sie berichtete, dass sie sich dann zusätzlich bei der Nachbarschaftshilfe als Freiwillige gemeldet und dort regelmässig zwei Männer besucht habe. Sie erklärte, dass obwohl sie noch Kontakt mit ehemaligen Arbeitskollegen habe, sie nie mehr ins Geschäft gegangen sei. Sie habe nicht sehen wollen, was die anderen jetzt so machen.

Interview 3

Der Interviewpartner ist heute 70 Jahre alt und hat sich mit 62 frühpensionieren lassen. Er meinte, dass das Ganze für ihn mit dem Pensionsvorbereitungskurs angefangen habe, dort habe er sich erste Gedanken zum Thema gemacht. Obwohl ihm der Job Spass gemacht habe, habe er sich dann unter anderem aus finanziellen Gründen dafür entschieden, mit 62 zu gehen (Anpassung des Umwandlungssatzes). Ein weiterer Grund sei gewesen, dass er unregelmässig gearbeitet habe und den Nachtdienst immer schlechter vertragen hätte. Er meinte, dass eine Pensenreduktion nicht möglich gewesen sei, sonst hätte er sich das vielleicht überlegt. Er sagte, dass er keine Probleme mit dem Übergang gehabt habe, weil er schon vor der Pensionierung relativ viele Hobbies gehabt hätte, welche er nun ausweiten konnte. Er sei sich sicher gewesen, dass es ihm nicht langweilig werde, da er vor der Pensionierung mit allen Tätigkeiten fast etwas am Anschlag gewesen sei und es seien auch gewisse Dinge liegen geblieben. Er erzählte weiter, dass er sich auf die Pensionierung hin auch wieder einen jungen Hund angeschafft habe. Er gab an, dass er sich dem Pensioniertenverein des Arbeitgebers bewusst nicht angeschlossen habe, weil er sonst schon genügend Beschäftigungen gehabt hätte. Er berichtete, dass seine Vorstellungen von dem, was auf ihn zukomme, mit der Realität übereingestimmt hätten. Er habe keine Schwierigkeiten gehabt. Als er aufgehört habe zu arbeiten, habe seine Partnerin noch gearbeitet. In dieser Zeit sei er dann mehr oder weniger alleine zu Hause gewesen. Das habe ihn aber nicht gestört. Vor allem zu Beginn habe er den sozialen Austausch am Arbeitsplatz schon etwas vermisst. Er meinte dazu: «Man hört halt sehr viel, sei es privat oder geschäftlich. Und das sind Dinge, die nachher dann halt nicht mehr da sind. Ich weiss nicht ob vermissen der richtige Ausdruck ist, aber irgendwie fehlt es natürlich zumindest in den Anfängen.» (Int. 3)

Interview 4

Der Interviewpartner ist heute 65 Jahre alt und hat sich nach einem Arbeitsunfall mit 63 frühzeitig pensionieren lassen. Er berichtete, dass er körperlich arbeiten musste und dies sei nach dem Unfall nicht mehr möglich gewesen. Zu Beginn hätte er von den Arbeiten geträumt, die er gerne gemacht habe und welche er jetzt nicht mehr machen konnte. Er meinte: «Die Herbstarbeiten – im Schilf mähen. Und dann das habe ich mir gestohlen, dass konnte ich dann nicht mehr.» (Int. 4) Er meinte weiter, mit der Zeit lasse das nach. «Das ist wie, wenn jemand stirbt. Weisst du, das ist das Hauptthema Nummer eins. Aber mit der Zeit geht es wieder in den Hintergrund, sonst wirst du einfach depressiv.» (Int. 4) Er berichtete, dass er am Anfang ein paar Mal seine alten Arbeitskollegen besucht habe, aber mit der Zeit sei das Interesse auch verloren gegangen. Er sagte, man müsse dann neue Interessen finden oder ältere Interessen wieder aufwecken. Seine Frau arbeite 80% und er sei zu Hause. Er gehe jetzt regelmässig einkaufen und habe gewisse Dinge im Haushalt übernommen.

Interview 5

Der Interviewpartner ist heute 64 Jahre alt und hat sich mit knapp 62 teilpensionieren lassen. Er berichtete, dass er noch ein Jahr 50% gearbeitet habe, bevor er sich dann mit 63 frühpensionieren liess. Das Hauptziel der Teilpensionierung sei es gewesen, sich mit neuen Geschäftsmodellen und Aktivitäten vorzubereiten und zu schauen, was er nach der Pensionierung machen könne. Er meinte dazu: «Man hat ja immer zwei [Aspekte], das eine ist die finanzielle Rente. Wie geht es finanziell weiter? Und das andere ist der andere Teil.» (Int. 5) Er sagte, dass er gemerkt habe, dass er aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr den ganzen Tag am Computer sitzen möchte. Es sei ihm bewusst geworden, dass er lieber etwas mehr praktisch arbeiten würde und etwas mehr Abwechslung hätte. Ein erster konkreter Schritt, den er in diesem Jahr gemacht habe, sei der Start mit Computersupport in einem Alterszentrum gewesen. Zusätzlich habe er sein Hobby, die Musik, wiederaufgebaut und habe begonnen wieder vermehrt mit verschiedenen Personen und Gruppen zu spielen und wieder mehr aufzutreten. Zudem habe er angefangen, in einem Repair Café zu arbeiten. Er bastle auch gerne elektronische Dinge in Richtung Design und habe sich dafür Zeit genommen. Das seien so die ersten Schritte gewesen. Viel mehr Zeit hätte er in diesen zwei Tagen auch nicht gehabt. Er erzählte, dass er sich knapp vor der Pensionierung etwas Sorgen gemacht habe, weil ihm bewusst geworden sei, dass er seine Tagesstruktur und auch die sozialen Kontakte verlieren werde. Er habe sich Gedanken darüber gemacht, wie er mit dieser Situation umgehen könne und habe sich auch in einem Coaching beraten lassen. Weiter

sagte er, dass er nach der Pensionierung zuerst einige administrative Angelegenheiten mit der Pension, der AHV etc. erledigt habe. Anschliessend habe er damit begonnen, seine Tätigkeiten aufzustocken. Er habe den Computersupport auf ein zweites Alterszentrum erweitert und sei bei einem zweiten Verein eingestiegen, der Computersupport für Senioren anbiete.

Interview 6

Die Interviewpartnerin ist heute 66 Jahre alt und hat sich mit 64 regulär pensionieren lassen. Sie erzählte, dass sie sich bewusst entschieden habe nach der Pensionierung in einem kleinen Pensum weiter zu arbeiten, weil sie nicht einfach nichts mehr haben wollte. Für sie sei der Gedanke sehr angenehm gewesen, nicht von 100 auf 0 Prozent zu müssen. Sie habe sich aber auch darauf gefreut, einfach Zeit zu haben. Sie meinte: «Einfach nur schon die Idee, diese Zeit zu haben. Egal ob man sie jetzt füllt oder nicht füllt oder sinnlos füllt, habe ich als etwas sehr Gutes empfunden. Immer mit dem Gedanken, zwischendurch fülle ich noch etwas mit Strukturmaterial.» (Int. 6) Sie erklärte, dass das in ihrem Beruf auch sehr einfach sei. Sie sei froh gewesen, dass sie sich nicht so definitiv mit der Pensionierung auseinandersetzen musste. Dazu sagte die Interviewpartnerin: «Ich habe mich sehr darauf gefreut, zu sagen, ich pensioniere langsam.» (Int. 6) Weiter gab sie an, dass sie es als sehr angenehm empfinde, dass sie arbeiten könne, aber nicht müsse. Gleichzeitig hätte sie auch den Plan gehabt, nach der Pensionierung reisen zu gehen. Jetzt merke sie langsam, dass man nicht alles haben könne. Es gehe nicht beides. Sie berichtete, dass sie die Entscheidungsfindung als Herausforderung empfinde. Sie müsse wieder lernen, sich zu entscheiden und zu sagen, ja das mache ich und das nicht. Langsam komme sie an den Punkt, wo es an der Zeit sei zu schauen, wie es weiter gehen solle, wenn sie nicht mehr arbeite. Ein Grund warum sie noch weiterarbeite sei, dass sie keine grösseren Hobbies habe, welche die Zeit einfach so füllen würden. Das kam nach ihrer Aussage vorher wahrscheinlich etwas zu kurz. Sie würde jetzt gerne etwas suchen und habe auch schon Ideen, aber das brauche natürlich auch Zeit. Sie meinte, dass sie sich gleichzeitig frage, ob sie es ohne Arbeit überhaupt aushalte und wie es dann weitergehe. Sie sei dann jeweils schon wieder im Internet und suche eine neue Stellvertretung.

Interview 7

Die Interviewpartnerin ist heute 62 Jahre alt und hat sich mit 61 frühpensionieren lassen. Vor der Pensionierung hat sie 50% gearbeitet. Sie sagte, der Übergang sei ihr leicht gefallen, da sie nur zweieinhalb Tage füllen musste. «Es ist schon so, wenn du nicht mehr so viel arbeitest, dann fällt es dir nachher sicher einfacher, wenn du nicht mehr

arbeitest. Weisst du, dass man langsam abbaut.» (Int. 7) Sie erzählte, dass sie am Anfang dachte, sie könne dann ab und zu am alten Ort aushelfen, aber dann habe sie nie Zeit gehabt, wenn der ehemalige Arbeitgeber angefragt habe, weshalb sie es nie gemacht hätte. Ihr Ziel sei es gewesen, mehr Zeit für sich und für die Familie zu haben. Sie gab an, dass ein weiterer Grund für die Frühpensionierung gewesen sei, dass sie die Frühschichten mit der Zeit als streng empfunden habe, weil sie sehr früh aufstehen und dementsprechend auch zeitig ins Bett musste und dadurch wenig vom Abend gehabt habe. Sie meinte: «Das schränkt einen auch sozial ein.» (Int. 7) Zu Beginn sei es für sie dann doch noch speziell gewesen, so viel Zeit zu haben. In dieser Übergangsphase sei ihr Vater krank geworden, den sie dann oft besucht und betreut habe. Sie sei in diesem Moment auch sehr froh gewesen, dass sie Zeit gehabt habe, das machen zu können.

Interview 8

Der Interviewpartner ist heute 66 Jahre alt und hat sich mit 65 regulär pensionieren lassen, hatte jedoch noch Urlaub angespart, den er auszahlen lies. Er erzählte, sein Nachfolger sei rechtzeitig bekannt gewesen und dieser habe die Stelle gut gekannt. So habe er den Übergang im Geschäft problemlos organisieren können. Er meinte dazu: «[Ich] hatte dann praktisch eine ideale Situation. Also meine Nachfolge war geregelt, alle Kunden waren informiert, ich wusste, es geht weiter dort. Und habe mich dann verabschiedet.» (Int. 8) Zu seinem Übergang meinte er: «So ich bin also von 100 auf 0. Und das war null Problem.» (Int. 8) Er berichtete, dass er dann in der ersten Zeit das Haus renoviert habe und gleichzeitig hätte er sehr viele Hobbies gehabt, welche er intensivieren konnte. In den zwei Jahren, seit der Pensionierung, sei es ihm noch nie langweilig gewesen. Er bezeichnet sich als rationaler Mensch. Er erklärte, dass es ihm klar gewesen sei, dass er mit dem Austritt viele gute Kontakte, Kollegen und Informationen nicht mehr habe und das habe er auch vermisst. Aber es habe sich heute einfach verlagert. Er habe heute mehr Zeit für seine Familie, für Freunde und Hobbies. Er meinte weiter, dass er sich jetzt auch nicht mehr für Technik interessiere. Diesen Teil seines Lebens habe er abgelegt. Das sei ein Verlust, ein erwarteter Verlust, aber kein schmerzhafter. Er meinte zudem, es sei wichtig, dass man etwas habe, wofür man sich interessiere, weil man den Verlust des Berufes und des Umfeldes kompensieren müsse, sonst werde es schwierig.

Interview 9

Der Interviewpartner ist heute 69 Jahre alt und wurde mit 58 entlassen und hat anschliessend keine feste Stelle mehr gefunden. Er erzählte, dass er dann zuerst beim RAV gewesen und später ausgesteuert worden sei. Zudem seien in dieser Zeit einige

private Probleme dazu gekommen. Für ihn sei das eine ganz schwierige Zeit gewesen, in der er auch professionelle Unterstützung gebraucht habe. Er meinte, seine Schwester habe dann zu ihm gesagt, er solle doch Freiwilligenarbeit machen, aber da habe er sich zuerst geweigert, weil er ja noch einen «richtigen» Job haben wollte. Nach einem Jahr habe er dann begonnen, sich umzusehen und habe per Zufall gesehen, dass in einem Museum Freiwillige als Aufsichtspersonen gesucht werden. Er sagte, da er immer gerne in dieses Museum gegangen sei und gerne Kunst habe, hätte er sich entschieden, das zu machen. Nach zwei Monaten habe er dort ins bezahlte Wochenendteam wechseln können. Daneben habe er im Internet weitergesucht und andere Netzwerke gefunden, bei denen er sich engagiert habe. Er meinte, als er sich dann mit 63 dazu entschieden habe, sich frühpensionieren zu lassen, seien zuerst einmal die finanziellen Sorgen vom Tisch gewesen und es sei ihm wieder gut gegangen. «Ich habe dann viel freiwillig gemacht, aber immer mit dem Hintergrund, ja die AHV und meine Rente bezahlen das. (Int. 9)

4.1.4 Alltag

In allen Interviews zeigte sich, dass der Tagesablauf an Flexibilität gewinnt und gleichzeitig die Wochenstruktur selbst gestaltet werden muss. Eine Interviewpartnerin meinte dazu: «Ja. Aber eben, einen Ablauf wie ihr jetzt das habt, mit dem Arbeiten oder der Schule, das haben wir natürlich nicht mehr.» (Int. 2) Ein anderer Interviewpartner stellte fest:

Also ich denke Mal die Freiheit, dass man sich den Tagesplan machen kann. Also ich kann sagen ich habe fast in der Art jetzt einen Schritt gemacht vom Angestellten zum Selbstständigerwerbenden oder. Aber das was ja viele Leute sagen, weshalb sie selbständig geworden sind, ist wahrscheinlich auch, dass sie bestimmen können was sie machen und wann und wie. Und Struktur und den Ablauf selbst bestimmen können. Und das sage ich jetzt, habe ich erhalten mit der Pensionierung. Und das ist ein wichtiger Punkt finde ich, der wirklich viel Freiheit bringt. Man muss mit dem umgehen können. (Int. 5)

Ob trotzdem versucht wird, eine regemässige Alltagsstruktur aufrecht zu erhalten, ist sehr individuell. Zwei der Befragten haben einen Hund, welcher durch die Spaziergänge eine gewisse Strukturierung vorgebe. Drei der Befragten sagten, dass sie grossen Wert auf einen geregelten Rhythmus legen und versuchen würden, entweder die Morgen- und/oder Abendroutine immer etwa gleich zu gestalten oder fixe Tätigkeiten in die Woche einzuplanen. Eine Person meinte, sie plane jeweils locker den Folgetag. Eine andere Person betonte, dass sie keine Struktur brauche und sich diese auch nicht vorgeben

wolle. Jemand erwähnte, dass es für ihn kein Problem sei, bis am Mittag zu frühstücken und zu lesen, dass er aber spätestens nach dem Mittag aus dem Haus müsse, um etwas zu unternehmen.

Etwa die Hälfte der Befragten sagte, dass sie immer ein volles Programm hätten. Und dass man schauen müsse, dass es nicht zu viel werde, in dem man Dinge wieder streiche oder neue Dinge gar nicht erst beginne. Eine Person sagte, dass sie manchmal das Gefühl habe, keine Zeit zu haben, obwohl sie frei über die Zeit verfügen könne. Ein anderer Interviewpartner meinte, er versuche, um die geplanten Tätigkeiten herum, möglichst viel Raum für Unvorhergesehenes zu lassen, weil er nicht zu jenen Pensionären zählen wolle, die immer sagen «keine Zeit». Die Strategie eines anderen Interviewpartners ist es, den Kalender zu füllen, jedoch mit nicht mehr als drei Aktivitäten pro Tag. Im Allgemeinen scheinen sich die Befragten für die Dinge mehr Zeit zu lassen oder Hobbies intensiver auszuleben. Ein Interviewpartner meinte: «Ich habe mir die Zeit für die Hobbies vorher organisiert oder gestohlen oder keine Ahnung und jetzt lebe ich sie aus.» (Int. 7) Zwei Interviewte sagten, dass sie wieder mehr Energie hätten und das Leben weniger belastend sei.

4.1.5 Tätigkeiten

Fünf der Befragten engagieren sich ehrenamtlich. Alle gaben an, die ehrenamtliche Tätigkeit erst nach der Pension aufgenommen zu haben. Vier gehen einer bezahlten Tätigkeit nach. Eine Person gab an, regelmässig ein Familienmitglied zu betreuen, vier betreuen unregelmässig Enkelkinder. Die Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die von den interviewten Personen ausgeführten Tätigkeiten. Die Interviewten gaben an, dass Weiterbildungen oder Kurse oft in Zusammenhang mit Freiwilligenprojekten oder Hobbies besucht wurden.

Im Folgenden wird darauf eingegangen, wie die Interviewten zu den von ihnen ausgeführten Tätigkeiten gekommen sind und was es für Gründe gibt, eine Tätigkeit wieder zu beenden oder gar nicht erst aufzunehmen. Sieben Interviewpartner haben gesagt, dass sie die Mehrheit der Tätigkeiten schon vor der Pensionierung ausgeführt hätten. Diese wurden entweder intensiviert oder ausgebaut. Neue Tätigkeiten seien oft aus Erweiterungen von bestehenden Tätigkeiten entstanden. So habe zum Beispiel das Hobby des Fliegenfischens bereits bestanden. Nach der Pensionierung sei dann noch ein Jahrespatent an einem Bach dazu gekommen, was wiederum auch mit Unterhaltsarbeiten verbunden gewesen sei. Drei Befragte gaben an, dass sie sich bewusst neue Tätigkeiten gesucht haben, indem sie sich übers Internet oder bei

Freunden informiert hätten. Zwei Personen haben dabei auf bestehende Interessen und Fähigkeiten zurückgegriffen.

Tabelle 3: Erhobene Tätigkeiten der Interviewpartner nach Tätigkeitsart

Freiwilligenarbeit	Bezahlte Arbeit	Weiterbildung	Hobbies
<ul style="list-style-type: none"> Nachbarschaftshilfe / Betagtenhilfe Weiterführung erlernter Fähigkeiten (Repair Café, PC Support, Projektberatung/-begleitung) Vereinsarbeit (Kultur, Sport, Soziales) Betreuung (Eltern, Enkel, Nachbarn) 	<ul style="list-style-type: none"> Weiterarbeit im vorherigen Beruf in kleinem Pensum Projekte, mit engen Bezug zum vorhergegangenen Beruf Selbständige Tätigkeiten 	<p>Meist in Zusammenhang mit</p> <ul style="list-style-type: none"> Freiwilligenprojekten Hobbies (Volkshochschule, Seniorenuni, Filmbildung) 	<ul style="list-style-type: none"> Sport (Fischen, Reiten, Yoga) Erlernen neuer Kompetenzen (Sprachen, Instrument) Kulturelles (Kino, Theater, Museen) Musikalisches (Instrumente, Band, Guggenmusik) Pflegen sozialer Kontakte

Einer Person war es vor allem wichtig, mit ihrer Tätigkeit der Gesellschaft etwas zurückgeben zu können. Einzelne Tätigkeiten seien aus langgehegten Wünschen heraus entstanden, für die bis jetzt keine Zeit oder Gelegenheit gewesen sei. Gründe, die angegeben wurden, warum Tätigkeiten wieder beendet wurden, sind, dass sich die Interviewten langsam zu alt fühlten, dass es zu viel wurde oder dass sie nicht mehr so viele administrative Tätigkeiten ausführen möchten.

4.1.6 Motivation

Die Motivation hinter einer Tätigkeit scheint oft sehr vielfältig zu sein, was an dieser Aussage eines Interviewpartners zu erkennen ist:

Und was mit den Pferden ist, ist einfach die Bewegung. Ich habe Freude mit den Pferden am Boden zu arbeiten. Vor allem finde ich das Wesen der Pferde auch hoch interessant. Kommunikation mit dem Pferd und es ist immer Bewegung drin. Anstelle einfach spazieren zu gehen. Finde ich, ist gerade jetzt bei der Hippotherapie, die Pferde, die bewegt werden müssen, sie müssen auch trainiert werden. Ist eine Win-Win-Situation. Also das Kinderspital hat etwas davon und ich natürlich auch. (Int. 1)

An dieser Aussage zeigt sich, dass die Tätigkeit ausgeführt wird, weil sie einfach Spass macht oder persönlichen Interessen nachgegangen wird, um neues zu Lernen und um sich fit zu halten. Dass die Gesellschaft oder einzelne Individuen davon gleichzeitig

profitieren, scheint ein willkommener Nebeneffekt zu sein, jedoch nicht die primäre Motivation zur Ausübung der Tätigkeit. Ein Interviewpartner beantwortete die Frage nach der Motivation hinter den Tätigkeiten wie folgt: «Der reine Spass. Punkt.» (Int. 8) Einige Tätigkeiten wollten die Befragten schon immer einmal ausführen, hatten jedoch vorher zu wenig Zeit oder es gab einfach andere Prioritäten. Eine Interviewpartnerin meinte: «Das Instrument war eigentlich immer schon ein Wunsch von mir. Ich habe immer wieder damit begonnen Instrumente zu lernen ... [und früher] hatte ich nie genügend Zeit zum Üben.» (Int. 6) Ein wichtiger motivationaler Faktor scheint auch der Erhalt und der Aufbau von sozialen Kontakten zu sein. So meinte ein Interviewpartner:

Ich habe gemerkt, das ist jetzt nicht die Arbeit, welche ich suche. Dass ich wieder alleine zu Hause vor dem Computer eine Website designe. Sondern eben wo man mit Menschen im Austausch etwas macht, wie jetzt in diesen Alterszentren, das war eigentlich der Fokus. (Int. 5)

Weiter wurden von den Befragten viele Faktoren aufgezählt, welche ihnen einen persönlichen Nutzen bringen. So werden Tätigkeiten ausgeführt, um Geld zu verdienen, die physische und psychische Gesundheit zu erhalten, aktiv zu bleiben oder Neues zu lernen. Weiter gaben die Interviewten an, dass sie das Gefühl hätten, durch die Ausübung ihrer Tätigkeit etwas beizutragen, jemanden unterstützen zu können oder gebraucht zu werden und damit ein positives Feedback zu erhalten. So meinte eine Interviewpartnerin: «Deswegen habe ich vielleicht auch die soziale Sache gemacht. Dass ich noch irgendwie ein Feedback bekomme.» (Int. 2) Ein anderer Interviewpartner meinte: «Ist ein schönes Hobby und vor allem wenn man sieht, dass man Erfolg hat mit dem Ganzen und dass wir der Natur auch etwas Gutes tun können.» (Int. 3) Eine Person gab an, sich bewusst vorgenommen zu haben, dass sie nach der Pensionierung einen Teil ihrer Zeit investieren wolle, um sich sozial zu engagieren und dadurch etwas zurückzugeben, da sie das Gefühl habe, dass es ihr persönlich immer sehr gut ging.

4.1.7 Zufriedenheit

Allgemein geben alle interviewten Personen an, mit ihrer aktuellen Lebenssituation zufrieden zu sein. Die Zufriedenheit scheint jedoch bei den zwei Personen, welche nicht freiwillig in den Ruhestand gingen, nicht gleich hoch bzw. schwankender zu sein. Die beiden Interviewpartner gaben an, dass vor allem der Übergang nicht einfach gewesen sei. Dort wo diese Zeit noch nicht so weit zurückliegt, sind die Auswirkungen auch jetzt noch spürbar. Auch jene Person, welche angab, dass sie die letzte Zeit bei der Arbeit als sehr belastend empfunden habe, berichtete von einer kurzzeitigen Befindensverschlechterung.

In allen Interviews tauchten vier zentrale Aspekte auf, welche die Zufriedenheit beeinflussen, dies sind soziale Kontakte, physische und psychische Gesundheit, finanzielle Unabhängigkeit und Beschäftigung. Auf diese vier Aspekte wird im Folgenden näher eingegangen. Daneben wurde in zwei Interviews die Wohnlage angesprochen, welche die langfristige Selbständigkeit und Mobilität beeinflusse, auch wenn man zum Beispiel irgendwann nicht mehr Autofahren könne. So meinte eine Person: «Einfach so im Hinterkopf das Wissen ich kann da zum Haus raus und ich habe Verbindung zu Menschen.» (Int. 6)

Soziale Kontakte

Alle Interviewten betonten, dass soziale Kontakte für die Zufriedenheit wichtig seien. Die Form und Intensität, welche gebraucht wird, um zufrieden zu sein, scheint sich jedoch zu unterscheiden. So geben einige Interviewte an mit wenigen, beständigen Kontakten zufrieden zu sein. Andere scheinen mehrere verschiedene Bezugspersonen zu brauchen. In mehreren Interviews wurde erwähnt, dass der alltägliche soziale Austausch mit Arbeitskollegen weggefallen sei. Dies wurde zum Teil als Verlust wahrgenommen. So meinte eine Person:

Das ist ja klar, dass wenn du austrittst aus einer Firma, dass du ganz ganz ganz viele Kontakte, wertvolle Kontakte, super Kontakte, super Kollegen, super Wissen, super Informationen, dass du die nicht mehr hast. Das ist glasklar. Das habe ich auch, bei meiner Abschiedsrede habe ich das gesagt, das werde ich vermissen.
(Int. 8)

Gleichzeitig wurde mehrfach erwähnt, dass man mehr Zeit für Freunde habe und auch spontane Treffen wieder möglich seien. Man müsse sich in der Pension jedoch vermehrt selbst um diese sozialen Kontakte bemühen. Ein Interviewpartner fügte zu diesem Thema an, dass die Freiwilligenarbeit viel Gelegenheit zum Austausch biete. Die Menschen würden dort viele persönliche Dinge erzählen und seien zudem sehr dankbar für die Unterstützung. Ein solcher Austausch sei im Berufsleben nicht möglich gewesen. In einem anderen Interview wurde erwähnt, dass vor allem zu Beginn das Feedback oder Lob von anderen Personen vermisst wurde, welches im Arbeitsleben da gewesen sei. In zwei Interviews wurde die Pflege von Angehörigen erwähnt, welche zwar zum Teil anstrengend sei, es jedoch geschätzt werde, dass durch die Pension auch die nötige Zeit zur Verfügung stehe.

Sechs der interviewten leben in einer Partnerschaft. Drei dieser Personen vertraten die Meinung, dass es wichtig sei, dass auch nach der Pensionierung noch jeder seine eigenen Bereiche habe. So habe jeder seinen Freiraum, man könne noch über etwas

sprechen und gehe sich nicht auf die Nerven. Ein Interviewpartner betonte, dass er seit der Pensionierung vermehrt auch Dinge zusammen mit der Partnerin unternehme, so gingen sie zum Beispiel einmal in der Woche gemeinsam einkaufen. Zwei weitere Personen, bei denen der Partner noch arbeitet, erwähnten, dass sie es sehr schätzen würden, jetzt auch mal gemeinsam mit dem Partner Mittagessen zu können, was früher nicht möglich gewesen sei. Eine Person, deren Partner noch arbeitet, erwähnte zudem, dass dieser zu viel arbeite. Fehlende Partnerschaften wurden in zwei Interviews angesprochen, einerseits besteht der Wunsch jemanden zu haben, mit dem man den Alltag teilen könne, andererseits bringe man mit zunehmendem Alter einen immer grösseren Rucksack mit, welcher das Zusammenleben und die Suche nach einem passenden Partner nicht einfacher mache.

Gesundheit

In allen Interviews wurde erwähnt, dass die Gesundheit wichtig sei. Viele der Befragten sagten auch, dass man damit leben müsse, dass im Alter vermehrt kleinere Gebrechen auftreten würden. Mehrere Interviewte gaben an, dass sie sich bemühen durch Spaziergänge oder Sport die körperliche Gesundheit so weit wie möglich aufrecht zu erhalten. Weiter wurde erwähnt, dass die körperliche und geistige Gesundheit direkt die Ausführung der Aktivitäten beeinflusse. So wurde in zwei Interviews erwähnt, dass der Übergang in die Pension kein Problem gewesen sei. Wenn es jedoch so weit kommen würde, dass die abnehmende Gesundheit das Ausführen der Hobbies nicht mehr erlaube, dann werde dies sicherlich ein grösseres Problem werden.

Aktivitäten

Die Interviewten waren sich darin einig, dass es wichtig sei aktiv zu bleiben und Aktivitäten zu haben, welche den Tag ausfüllen. So sagte zum Beispiel ein Interviewpartner: «Ich glaube, dass es wahnsinnig wichtig ist, dass man weiterhin aktiv bleibt. Aktiv nach aussen, wie nach innen» (Int. 9) In den Interviews wurde auch erwähnt, dass etwas machen zu können und gebraucht zu werden, Befriedigung gebe. So meinte zum Beispiel eine Person: «Und das ist ein wichtiger Punkt, denke ich – für Freiwilligenarbeit. Dass man etwas zurückbekommt, weil die Leute sind total dankbar.» (Int. 5) Eine andere Person meinte: «Das ist auch etwas psychologische Befriedigung, wenn man wieder ein paar Stunden arbeiten darf.» (Int. 4)

Finanzen

Alle Interviewten sagten, dass sie nach ihrem Ermessen genügend Geld zur Verfügung hätten und die finanziellen Einbussen ihren Alltag nicht beeinflussen würden. Finanzielle

Unabhängigkeit sei jedoch wichtig, damit man die Dinge auch machen könne, die man gerne machen möchte. In zwei Interviews wurde erwähnt, dass in der Pension tatsächlich weniger Geld zur Verfügung stehe. Was auch dazu führe, dass man gewisse Dinge einschränken bzw. Prioritäten setzen müsse, weil nicht mehr alles möglich sei. Eine Person erklärte: «Und da habe ich mir einfach so die Gedanken gemacht. Was ist mir mehr Wert. Und habe einfach so die Dinge auf ein Niveau gebracht, wo ich sagen muss, so komme ich finanziell gut durch. Und das geht auch sehr gut.» (Int. 3) Die Meinungen, ob in der Pension, tatsächlich weniger Geld gebraucht wird, gehen auseinander. So meinte ein Interviewpartner:

Als Rentner hat man auch die Möglichkeit, den Verbrauch selbst etwas zu steuern. Man hat ja auch mehr Zeit. So kann man Dinge wieder selbst machen, die man früher vielleicht eingekauft hat oder sich etwas mehr Zeit nehmen, um das preiswerteste Produkt zu finden und nicht einfach das erstbeste im Geschäft zu kaufen. (Int. 5)

Ein anderer war hingegen der Meinung, dass «man mehr freie Zeit [hat], die man füllen kann und Freizeit ist nicht gratis» (Int. 3) Bei einem Interviewpartner war die Situation eine andere. Für ihn kam nach eigener Aussage mit der Rente auch die finanzielle Rettung und es stand ihm wieder mehr Geld zur Verfügung, wodurch ein «normales» Leben erst wieder möglich geworden sei.

4.1.8 Angebote

Alle Befragten waren der Meinung, dass es sehr viele Angebote gibt. Fünf haben gesagt, dass sie sich jedoch bis jetzt nicht dafür interessiert bzw. sich nicht damit beschäftigt hätten. So meinte eine Person:

Informiert habe ich mich nicht. Aber ich denke, es gib sicherlich viele Angebote oder. Ebenso Turnen. Turnen im Alter oder ich weiss auch nicht was. Das gäbe es alles. Es gibt sehr viele Angebote, habe ich den Eindruck. Auch wirklich für Senioren, ihre Jass-Nachmittage oder Singnachmittage. Das möchte ich nicht. Das brauche ich gar nicht. (Int. 7)

Eine andere sagte: «Also ich kann das jetzt nicht einfach gerade so sagen, weil ich mich nicht dafür interessiert habe. Ich weiss es gib eine Menge Angebote. Ich kenne sie einfach nicht, weil ich habe mich jetzt wirklich noch nie dafür interessiert.» (Int. 1) Wieder eine andere gab zur Antwort: «Mhm. So weit bin ich noch nicht. Ich glaube ich bin noch nicht ganz pensioniert.» (Int. 6) Zwei Personen betonten, dass aus ihrer Sicht die Schwierigkeit nicht darin liege, dass es zu wenig Angebote gebe, sondern dass diese

schlecht auffindbar seien oder die Seniorinnen und Senioren Schwierigkeiten hätten, das für sie passende Angebot zu finden. So sagte eine Person:

Ich glaube an dem [Angebot] mangelt es ganz sicher nicht. Es mangelt höchstens an dem, dass man zu wenig Beratung hat, dass ich weiss, was ich gerne für mich möchte. Und ich glaube, das wäre relativ wichtig, dass man versucht, diesen Menschen, die unsicher sind, versucht Stützen zu bieten. (Int. 9)

Die andere meinte: «Und so bin ich auch auf all diese Angebote im Internet gestossen, die es gibt. 60 Plus und wie sie alle heissen. Aber was ich sagen muss – für Senioren ist es ganz schlecht gebündelt.» (Int. 5)

Anbieter, die bekannt sind und mehrmals aufgezählt wurden, sind ProSenectute, die Gemeinden und Kirchgemeinden. Aufgezählt wurden weiter Angebote wie Wandergruppen, Velogruppen, Jass-Nachmittage und Singnachmittage. Von einzelnen Personen spezifisch erwähnt wurde die SeniorenUni, ein Pensioniertenverein in der Gemeinde und das Angebot Rent a Rentner.

4.1.9 Informationsbeschaffung

Alle Befragten gaben als Informationsquelle Printmedien, vor allem lokale Zeitungen, an. Acht von neun Befragten sagten, dass sie sich auch übers Internet informieren, vor allem über Aktualitäten oder wenn sie etwas Spezifisches suchen. Während sechs der acht Personen angeben, sie hätten sehr gute PC- und Internet-Kenntnisse, sagten zwei, dass sie das Internet zwar nutzen würden, jedoch eher sporadisch. Eine weitere Informationsquelle, welche von drei Befragten angegeben wurde, sind Freunde und Bekannte, welche von Angeboten oder interessanten Themen berichten.

4.2 Interpretation der Ergebnisse

Das folgende Kapitel basiert auf der Analyse der Zusammenhänge zwischen den Hauptkategorien untereinander und zwischen Haupt- und Subkategorien und enthält, im Gegensatz zum vorherigen Kapitel, einen hohen Interpretationsanteil, was die Ergebnisse der Untersuchung betrifft.

4.2.1 Auswirkung der Vorstellungen und Vorbereitung auf den Übergang

Die Vorstellungen, welche sich die Befragten über die Pension machten, scheinen oft von allgemeinen Bildern geprägt zu sein. So wurden Aussagen getätigt, wie: «Man hat dann mehr Zeit», «Kann auf Reisen gehen», «Ist frei zu tun und zu lassen, was man möchte». Aus den Interviews ging hervor, dass die Vorstellungen der Interviewten mit der späteren Realität vor allem dann übereinstimmten, wenn sie die Art der Pensionierung (Früh- vs. reguläre Pensionierung), ganz konkrete Handlungen oder Tätigkeiten sowie die

Intensivierung und Erweiterung bereits bestehender Tätigkeiten betrafen. Allgemeine Vorstellungen, wie ich mache dann grosse Reisen, wurden von keiner der interviewten Personen umgesetzt. Aus dieser Erkenntnis könnte darauf geschlossen werden, dass es für die aktive Umsetzung von neuen Tätigkeiten nach der Pensionierung, wichtig ist, sich im Vorfeld konkrete Ziele zu setzen bzw. ganz konkrete Tätigkeiten zu planen. In einzelnen Fällen zeigte sich, dass die Vorstellungen, wie die Pension sein könnte, eine Auswirkung auf die Vorbereitungen hatten. So hat zum Beispiel bei einer Person der Wunsch, früh in Rente zu gehen, die finanzielle Vorsorge und frühe Einzahlung in die dritte Säule beeinflusst. In mehreren Interviews wurde erwähnt, dass die Einladung zum Pensionsvorbereitungskurs und dessen Besuch, ein erster Kontakt mit dem Thema Pensionierung war und zumindest dazu führte, dass die Interviewpartner ihre persönliche Situation einmal überdacht haben. Zudem erlebte die Mehrheit der Befragten den besuchten Kurs als sehr positiv und informativ.

In dieser Untersuchung zeigte sich ein deutlicher Unterschied in Bezug auf das Erleben des Übergangs, zwischen jenen Personen, welche freiwillig oder regulär in Pension gingen und solchen die durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit dazu gezwungen wurden. Letztere (Int. 4 und 9) erlebten den Übergang in die Pensionierung als deutlich anspruchsvoller und herausfordernder und haben die Zufriedenheit mit der persönlichen Situation beim Übergang tiefer eingeschätzt. Dies könnte daran liegen, dass erstere Zeit hatten sich zumindest gedanklich auf den kommenden Lebensabschnitt vorzubereiten, während letztere praktisch von einem Moment auf den anderen vor vollendete Tatsachen gestellt wurden. Eine mögliche Interpretation dieser Erkenntnis ist, dass eine Begleitung in der Übergangsphase umso wichtiger ist, wenn das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben ungeplant oder unfreiwillig erfolgt.

4.2.2 Ausübung von Tätigkeiten und Alltagsstruktur

Vergleicht man die Aussagen in den Kategorien Übergang, Tätigkeiten und Alltag zeigt sich, dass sieben der Befragten nach der Pensionierung keine «neuen» Tätigkeiten/Themenbereiche gesucht, sondern auf bereits bestehende Tätigkeiten oder Hobbies zurückgegriffen und diese ausgeweitet oder vertieft haben. Drei Befragte haben neue Aktivitäten aufgenommen, zwei dieser Personen haben die Aufnahme dieser Tätigkeit im Vorfeld geplant, eine hat sich erst nach der Pensionierung mit möglichen Tätigkeiten auseinandergesetzt. Daraus könnte abgeleitet werden, dass Tätigkeiten während der Pension einen starken Zusammenhang mit den Tätigkeiten vor der Pensionierung haben und es in vielen Fällen gar keine Unterstützung bei der Suche von neuen Beschäftigungen braucht. Informelle Tätigkeiten und Tätigkeiten im Bereich der

Freiwilligenarbeit, scheinen bei den Befragten oft aus Hobbies heraus entstanden zu sein (vgl. 4.1.5 - Tätigkeiten). So gaben die Befragten zwar an, dass sie das Feedback, welches sie in der Freiwilligenarbeit erhalten, schätzen und auch die positiven Auswirkungen für die Gesellschaft erkennen (vgl. 4.1.6 - Motivation). Dies scheint jedoch in den wenigsten Fällen der Grund zu sein, weshalb die Tätigkeit begonnen wurde. So wurde nur in einem Interview erwähnt, dass die Tätigkeit primär gestartet wurde, um der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Die primäre Motivation zur Ausübung der Tätigkeit scheint viel mehr die eigene Bedürfnisbefriedigung zu sein, sei dies eine interessante und sinnvolle Tätigkeit im eigenen Interessengebiet ausführen zu können oder mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und so die eigenen sozialen Beziehungen zu stärken.

Weiter ging aus den Interviews hervor, dass vor allem beim Übergang das Aufrechterhalten bzw. die Neugestaltung einer Tagesstruktur eine Herausforderung zu sein scheint (vgl. 4.1.3 - Übergang & 4.1.4 - Alltag). Ob und wie schnell dies gelingt, scheint von verschiedenen Faktoren abhängig zu sein. Jenen Interviewten, welche schon neben dem Erwerbsleben viele verschiedene Interessen und Hobbies hatten, scheint der Übergang und das Finden von neuen Strukturen und Tätigkeiten leichter gefallen zu sein. Ein weiterer wichtiger Punkt scheint die Persönlichkeit zu sein. So scheint für einige Personen ein strukturierter Tagesablauf mit geplanten Tätigkeiten wichtiger zu sein als für andere, welche auch gut damit umgehen können, nicht genau zu wissen, was sie in den nächsten Tagen und Wochen machen.

4.2.3 Bestehende Angebote und Informationsbeschaffung

Die Interviewten waren sich darin einig, dass es ausreichend Angebote für Senioren und Seniorinnen gibt. Bis jetzt hat sich die Hälfte der Befragten jedoch nicht über solche Angebote informiert. Dafür scheint es verschiedene Gründe zu geben. Einerseits scheinen neue Tätigkeiten nicht nötig zu sein, da die Befragten sonst genügend zu tun haben (vgl. 4.1.4 - Alltag), andererseits sieht es so aus, als ob die bekannten Angebote für Senioren als nicht attraktiv wahrgenommen werden (vgl. 4.1.8 - Angebote). Aussagen wie «Es gibt sehr viele Angebote, habe ich den Eindruck. Auch wirklich für Senioren, ihre Jass-Nachmittage oder Singnachmittage.» (Int. 7) oder «So weit bin ich noch nicht. Ich glaube ich bin noch nicht ganz pensioniert.» (Int. 6) könnten dahingehend interpretiert werden, dass die Angebote so wahrgenommen werden, dass sie für «alte» Menschen sind und sich die Interviewpartner im dritten Alter dort noch nicht dazuzählen. So wurden vorwiegend Angebote wie Jass-Nachmittage oder Turnen für Senioren genannt, welche eher auf Menschen am Ende des dritten Lebensalters oder sogar im Übergang zum vierten Lebensalter ausgerichtet sind und nicht auf Neu-Rentner, welche sich im

Übergang vom zweiten zum dritten Lebensalter befinden. Die interviewten Personen gaben an, ihre Informationen vor allem aus den lokalen Printmedien und aus dem Internet zu beziehen. Im Internet sei es jedoch oft schwierig passende Informationen zu finden, vor allem wenn man sich den Umgang mit dem Internet nicht gewohnt sei. Hier könnten Seiten hilfreich sein, welche die Informationen bündeln (vgl. 4.1.8 - Angebote). Zudem könnte es sinnvoll sein, spezifisch auf Angebote hinzuweisen, welche für «junge» Rentner sind.

5 Diskussion

Ziel dieser Arbeit war es, herauszufinden, welche Angebote Senioren und Seniorinnen beim Übertritt vom Berufs- ins Pensioniertenleben als hilfreich und sinnvoll erachten, welche Angebote sie selbst nutzen und welche Programme aus ihrer Sicht den aktiven Verbleib in der Gesellschaft unterstützen.

Im Verlauf der Arbeit stellte sich heraus, dass die Beantwortung der Ausgangsfragestellung gewisse Schwierigkeiten bereitet. Einerseits haben zwei Drittel der interviewten Personen nach der Pensionierung keine neuen Tätigkeiten aufgenommen, sondern ihre bisherigen Tätigkeiten intensiviert und ausgeweitet (vgl. 4.1.5 - Tätigkeiten). Auf Grund der Datenlage könnte demnach angenommen werden, dass bei der Mehrheit der Personen gar kein Bedürfnis nach neuen Beschäftigungen besteht. Andererseits zeigte sich in der vorgenommenen Untersuchung, dass die Zufriedenheit der Interviewten im Allgemeinen sehr hoch war. Einzig die beiden Personen, welche unfreiwillig aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind, gaben eine tiefere Zufriedenheit an. Der Übergang in den Ruhestand wurde demnach positiver wahrgenommen, wenn er selbstbestimmt war (vgl. 4.2.2 - Ausübung von Tätigkeiten und Alltagsstruktur). Auf Grund der Daten kann somit davon ausgegangen werden, dass der Übergang in den Ruhestand sehr individuell erlebt wird und das positive oder negative Erleben dieses Übergangs stark von den persönlichen Ressourcen abhängig zu sein scheint. Diese Ergebnisse bezüglich Zufriedenheit decken sich auch mit den Beobachtungen von Mergenthaler und Kollegen (2015), welche darlegten, dass vor allem persönliche Ressourcen den Grad der Zufriedenheit im Ruhestand beeinflussen. Weiter decken sich diese Ergebnisse auch mit anderen Untersuchungen (Wang, 2007; Pinquart & Schindler, 2007; Szinovacz, 2013), welche postulieren, dass verschiedene Ruhestandsübergänge nebeneinander existieren und aus denen flexible Modelle wie das «Multilevel Model of Retirement» und das «Resource-Based Dynamic Model for Retirement» entstanden sind (vgl. 2.3.1 – Ruhestandsmodelle). Diese Modelle weisen darauf hin, dass Pensionierungsverläufe nicht einem strikten Muster folgen, sondern entscheidend von gesellschaftlichen, organisationalen und persönlichen Voraussetzungen und Ressourcen beeinflusst werden.

Aus den obigen Ausführungen könnte abgeleitet werden, dass die Ausgangsfrage an sich nicht ganz zielführend war, da angenommen werden könnte, dass die Mehrheit der Personen keine Unterstützung benötigt, um sich weiterhin aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen. Ob sich diese Befunde generalisieren lassen, kann auf Grund der geringen Fallzahl nicht gesagt werden und müsste in einer weiterführenden quantitativen

Untersuchung überprüft werden. Falls dies jedoch der Fall ist, müsste aus Sicht der Autorin die Frage gestellt werden, ob generelle Massnahmen in diesem Bereich überhaupt sinnvoll und notwendig sind. Vielmehr müsste der Fokus solcher Massnahmen auf Personengruppen gelegt werden, bei welchen auf Grund ihrer Biografie und den persönlichen Ressourcen vermehrt Schwierigkeiten zu erwarten sind. Solche Personen zu eruieren und adäquat anzusprechen, ist sicherlich eine grosse Herausforderung und wäre ein spannendes und wichtiges Thema für eine weiterführende Arbeit. Zudem könnte infolge der Ergebnisse dieser Arbeit die Hypothese aufgestellt werden, dass Unterstützung möglicherweise erst zu einem späteren Zeitpunkt benötigt wird, wenn zum Beispiel wegen körperlicher Gebrechen, gewisse Hobbies nicht mehr ausgeführt werden können.

Im Verlaufe der Untersuchung konnten dennoch verschiedenen Ansatzpunkte ermittelt werden, welche den Übergang in die Pensionierung und die Aufnahme von neuen Tätigkeiten erleichtern könnten.

So ging aus den Interviews hervor, dass eine gedankliche Vorbereitung und eine saubere Übergabe der bisherigen Aufgaben im Berufsleben für einen guten Übergang wichtig zu sein scheinen. Einerseits betonten mehrere Befragte, dass für sie eine tadellose Übergabe am Arbeitsplatz wichtig gewesen sei (vgl. 4.1.3 - Übergang). Zudem beschrieben diejenigen Personen, welche ihren Übergang als abrupt oder stressig erlebt hatten, dass sich ihr Wohlbefinden zumindest in der Übergangsphase verschlechtert habe. Dieser Befund konnte auch durch grössere empirische Studien bestätigt werden (z.B. Wang & Shi, 2014). Andererseits wurde von der Mehrheit der Befragten betont, dass sie den Vorbereitungskurs sehr positiv erlebt hätten und dieser oftmals der erste Gedankenanstoss gewesen sei, welcher dazu geführt habe, dass sich die Interviewten überhaupt einmal mit dem Thema Pensionierung auseinandergesetzt hätten (vgl. 4.2.1 - Auswirkung der Vorstellungen und Vorbereitung auf den Übergang). Dass die Vorbereitung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden während der Pensionierung hat, zeigten auch Wang und Shi (2014) in ihrer Übersichtsarbeit auf. Einzelne Studien (Mayring, 2000) negieren diesen Zusammenhang jedoch. Falls der Besuch eines Vorbereitungskurses tatsächlich den Übergang in die Pensionierung positiv beeinflusst, könnte eine mögliche Massnahme darin bestehen, möglichst vielen Personen den Zugang zu Vorbereitungskursen zu ermöglichen. Zudem lassen Aussagen aus den Interviews darauf schliessen, dass es für die aktive Umsetzung von neuen Tätigkeiten nach der Pensionierung wichtig zu sein scheint, sich im Vorfeld konkrete Ziele zu setzen bzw. ganz konkrete Tätigkeiten zu planen (vgl. 4.2.1 - Auswirkung der Vorstellungen und Vorbereitung auf den Übergang). Ob diese Aussage stimmt und wirklich nur die konkrete

Planung von Tätigkeiten auch zu deren Umsetzung führt, müsste in weiteren Untersuchungen geprüft werden. Falls dem so ist, könnte diese Erkenntnis die Durchführung und Planung von Vorbereitungskursen beeinflussen.

Ein weiterer spannender Punkt, welcher sich aus der Untersuchung ergab, ist, dass sich die Interviewten grundsätzlich darin einig waren, dass es genügend Angebote für Aktivitäten im Ruhestand gibt. Diese scheinen jedoch einerseits für die Zielgruppe der Neu-Pensionierten nicht interessant zu sein und andererseits scheint es Probleme zu machen, aus der Angebotsflut heraus, das für einen persönlich passende Angebot zu finden (4.1.8 - Angebote). Auch in der Literatur lassen sich Hinweise darauf finden, dass individuelle Ressourcen (sozio-ökonomischer Status, Bildungsniveau) und regionale Faktoren einen Einfluss auf die soziale Teilhabe und die Zugänglichkeit von Angeboten haben (Simonson et al., 2013; Wang & Shi, 2014). Obwohl alle Interviewten angaben, das Internet zu nutzen, kann davon ausgegangen werden, dass sich die Kompetenzen im Umgang mit dem Internet und Suchmaschinen stark unterscheiden. Dies könnte einer der Gründe dafür sein, dass die zahlreich zur Verfügung stehenden Angebote schlecht gefunden werden. Dies ist sicherlich ein Punkt, an dem angesetzt werden könnte und auf den später in den Implikationen für die Praxis nochmals eingegangen wird.

Abschliessend kann gesagt werden, dass die Interviewdaten darauf schliessen lassen, dass Aktivitäten und gewisse Fixpunkte im Tages- bzw. Wochenrhythmus sowie sozialer Austausch und Feedback wichtig sind, die benötigte Auslastung und Intensität dieser Aktivitäten jedoch von Person zu Person unterschiedlich beurteilt werden (vgl. 4.2 – Übergang, Tätigkeiten & Alltag; Ablauf). In der Theorie wurde diesbezüglich vor allem die Wichtigkeit des sozialen Austausches hervorgehoben (Lemon, Bengsten & Peterson, 1972; Menec, 2003; Bath & Deeg, 2005). Im Gegensatz zu diesen Befunden schien der soziale Austausch nicht bei allen Befragten im Vordergrund zu stehen. Es scheint zwar durchaus darum zu gehen, Anerkennung und Bestätigung zu erhalten (4.2.2 - Ausübung von Tätigkeiten und Alltagsstruktur), dies kann jedoch möglicherweise auch durch die Erreichung persönlicher Ziele stattfinden, welche nur am Rande sozial motiviert zu sein scheinen. Eine etwas gewagte Hypothese in dieser Hinsicht wäre, dass die primäre Motivation zur Ausübung von Tätigkeiten der heutigen Rentnerinnen und Rentner die eigene Bedürfnisbefriedigung ist, sei dies eine interessante und sinnvolle Aktivität im eigenen Interessengebiet ausführen zu können oder mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und so die eigenen sozialen Beziehungen zu stärken (vgl. 4.2.2 - Ausübung von Tätigkeiten und Alltagsstruktur). Diese Hypothese zu überprüfen, wäre vor allem dann spannend, wenn es ein Anliegen ist, Rentnerinnen und Rentner vermehrt zu sozialem oder gesellschaftlichem Engagement zu motivieren.

Das Ziel dieser Arbeit war es folgende Fragestellung zu beantworten:

Welche Massnahmen können Personen, welche einen Kurs zum Thema Pensionierung besucht haben, beim Eintritt ins Rentenalter dabei unterstützen, sich weiterhin aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen, weiter zu lernen und ihr bestehendes Wissen weiterzugeben?

Diese Fragestellung kann aus zwei Blickwinkeln betrachtet werden. Auf der einen Seite steht die individuelle Perspektive der Senioren und Seniorinnen; sie können nach dem regulären Pensionsalter mit noch rund 12.5 Jahren rechnen, die sie aktiv und gesund verbringen können (BFS, 2015). Diese «freie» Zeit will und soll zur eigenen Zufriedenheit gestaltet werden können (Mergenthaler et al., 2015). Auf der anderen Seite gibt es gesellschaftliche Aspekte. Hier wird der Ruf nach «aktivem und produktivem Altern» und einer erwünschten Partizipation der Älteren (BMFSFJ, 2005), zum Beispiel in Form von ehrenamtlichem Engagement, Familienarbeit oder flexibler Erwerbsarbeit (Kolland & Aḥmadī, 2010) immer grösser. An dieser Stelle liegt die Frage nahe, ob es überhaupt rechtens ist, die «freien» Jahre nach dem Austritt aus dem Arbeitsleben als Allgemeingut zu betrachten. Gleichwohl werden im Folgenden beide Perspektiven kurz beleuchtet.

Wird die Frage auf der Grundlage der in dieser Arbeit erarbeiteten Daten aus Sicht der Senioren und Seniorinnen beantwortet, muss wahrscheinlich gesagt werden, dass solche Massnahmen für die Mehrheit der Neu-Rentner nicht nötig sind bzw. es eine Minderheit von Personen mit fehlenden persönlichen Ressourcen ist, welche in diesem Prozess auf Unterstützung angewiesen wäre. Wird die Frage aus der gesellschaftlichen Perspektive beantwortet, müsste man vermutlich versuchen, Angebote im Bereich der ehrenamtlichen Tätigkeiten sowohl online wie auch offline besser zu kommunizieren, damit Senioren und Seniorinnen das Auffinden von Möglichkeiten in ihren Interessengebieten leichter gemacht wird. Hier könnte eine angepasste Fragestellung lauten: Wie können bestehende Angebote im Bereich der Freiwilligenarbeit besser bekannt gemacht werden, so dass sich Rentner und Rentnerinnen daran beteiligen?

Limitationen und Ausblick

Für diese Arbeit wurde ein qualitativer Forschungsansatz gewählt, da das persönliche Erleben des Übergangs und die persönlichen Bedürfnisse im Vordergrund standen. Auf Grund der Interviews konnten diverse Ansatzpunkte eruiert werden, wie der Übergang in die Pensionierung unterstützt werden könnte. Es stellt sich jedoch die Frage, inwieweit sich Personen, welche sich in diesem Übergang befinden, überhaupt Unterstützung wünschen bzw. Unterstützung benötigen. Obwohl diese Frage erst im Laufe der Arbeit aufgetaucht ist, wäre es möglicherweise sinnvoll gewesen, solche grundlegenden

Bedingungen mit einer quantitativen Vorstudie zu klären. Weiter muss gesagt werden, dass die befragten Personen mehrheitlich sehr aktiv und engagiert wirkten, viele Tätigkeiten ausübten und wenig Probleme mit dem Übergang in den Ruhestand zeigten. Diese Tatsache könnte auf die Akquirierung der Interviewpartner zurückgeführt werden, da angenommen werden muss, dass sich auf einen Flyer eher engagierte und aktive Personen melden und solche Personen, sich auch eher einem Pensioniertenverein oder einer Seniorengruppe anschliessen. Zudem haben auf Grund des Samplings alle neun Personen einen Pensionsvorbereitungskurs besucht, wodurch sie sich bereits vor dem Übergang in den Ruhestand mit dem Thema befasst haben. Es wäre sehr interessant zu überprüfen, ob sich bei Personen, welche keinen Kurs besucht haben, ähnlich unproblematische Übergänge zeigen. Abschliessend muss beachtet werden, dass in dieser Arbeit die Genderthematik überhaupt nicht berücksichtigt wurde. Es kann dadurch auch nicht gesagt werden, ob die Tatsache, dass zwei Drittel der Befragten Männer waren, einen Einfluss auf die Ergebnisse hatte.

Wie schon oben mehrmals erwähnt, lässt sich auf Grund der geringen Fallzahl und des vorgegebenen Samplings nicht abschliessend sagen, ob die in dieser Arbeit dargelegten Erkenntnisse generalisierbar sind. Aus diesem Grund müsste eine weiterführende quantitative Untersuchung mit einem repräsentativen Sampling zur Verifizierung der Ergebnisse durchgeführt werden. Folgende Fragestellungen wären aus Sicht der Autorin interessant:

- Hat der Besuch eines Pensionsvorbereitungskurses einen positiven Einfluss auf den Übergang in den Ruhestand?
- Über welche Kanäle können bestehende Angebote am besten für Rentnerinnen und Rentner zugänglich gemacht werden?
- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Rentnerinnen und Rentner bereit sind, sich im Rahmen der Freiwilligenarbeit zu engagieren?
- Beeinflusst der Beschäftigungsgrad vor der Pensionierung die Zufriedenheit während und nach dem Übergang in den Ruhestand?
- Wie können Personen, welche beim Übergang in den Ruhestand Schwierigkeiten bekunden eruiert und angesprochen werden?

6 Implikationen für die Praxis

Auf Basis der in dieser Arbeit dargestellten Ergebnisse, könnten folgende Praxisimplikationen abgeleitet werden.

- **Bestehende Angebote übersichtlich präsentieren**

Ausgehend von den Aussagen, dass das Internet genutzt werde, das Auffinden von bestehenden Angeboten jedoch als schwierig empfunden wurde. Könnte die Erstellung einer Startseite sinnvoll sein, welche die bestehenden Angebote thematisch zusammenfasst und eine kurze Beschreibung der Angebote bietet. Zumindest im Moment scheinen jedoch Printmedien für Rentnerinnen und Rentner noch eine wichtige Bedeutung zu haben. Aus diesem Aspekt heraus wäre es wichtig, dass auch auf dem schriftlichen Weg auf eine solche Plattform hingewiesen wird. Dies könnte zum Beispiel im Zusammenhang mit der AHV Anmeldung oder der ersten Rentenabrechnung geschehen.

- **öffentliche Informationsveranstaltungen**

Die Auseinandersetzung mit der Pensionierung und die Vorbereitung darauf scheinen den Pensionsverlauf positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund sollten möglichst alle Personen die Möglichkeit haben zumindest eine Informationsveranstaltung zu besuchen. Eine Möglichkeit wäre es, solche Veranstaltungen über die Gemeinden zu organisieren. So könnte zum Beispiel analog zu einer Jungbürgerfeier eine Informationsveranstaltung zum 3. Lebensabschnitt stattfinden, zu welcher alle Personen eingeladen werden, welche das 60. Lebensjahr erreichen. Wichtig bei einer solchen Veranstaltung wäre sicherlich auch die Kommunikation, dass sich die Neu-Pensionierten angesprochen fühlen und für sich einen Mehrwert erkennen.

- **Angebote attraktiver gestalten / präsentieren**

Ein nicht zu vernachlässigender Punkt scheint zu sein, dass die bestehenden Angebote zu wenig bekannt sind oder die Neu-Pensionierten sich nicht als Zielgruppe verstehen. Hier könnte es vielleicht helfen, bewusst zwischen Angeboten für Personen im dritten und vierten Lebensalter zu unterscheiden und diese Unterscheidung auch offensiv zu kommunizieren.

- **Beratung für Personen, die Schwierigkeiten bei der Entscheidung haben**

Aus den Interviews geht auch hervor, dass es nicht die Anzahl an Angeboten ist, welche Probleme bereitet, sondern dass die Schwierigkeit sein könnte, das passende Angebot zu finden. Hier könnte eine Anlaufstelle für Senioren und Seniorinnen hilfreich sein. Wenn man sich nun die Sichtweise des Ruhestandes

als weiteren Karriereschritt in Erinnerung ruft, könnten hier möglicherweise die Berufsinformationszentren einen Beitrag leisten und ihr Angebot auf die Zeit nach der Pensionierung erweitern.

7 Literaturverzeichnis

- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, Mass. New York: Schenkman PubCodistributed by Halsted Press.
- Atchley, R.C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29 (2), 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35 (1), 85-105.
- Bath, P.A. & Deeg, D. (2005). Social engagement and health outcomes among older people. Introduction to a special section. *European Journal of Ageing*, 2(1), 24-30. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0019-4>
- Bundesamt für Statistik (BFS). (2015). *Indikatoren zur Alterssicherung. Kommentierte Resultate der Schlüsselindikatoren 2012*. Bundesamt für Statistik.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2010). *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft*. Retrieved from <https://www.bmfsfj.de/blob/77898/a96affa352d60790033ff9bbeb5b0e24/bt-drucksache-sechster-altenbericht-data.pdf>
- Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Engstler, H. & Romeu Gordo, L. (2017). Der Übergang in den Ruhestand: Alter, Pfade und Ausstiegspläne. In K. Mahne, J.K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Altern im Wandel: zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)* (S. 65-80). Wiesbaden: Springer VS.
- E.H. Erikson. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: Norton.
- Fachstelle Alter. (2013). *Leitsätze zur Alterspolitik im Kanton Aargau*. Retrieved from https://www.ag.ch/media/kanton_aargau/dgs/dokumente_4/gesellschaft_1/alter_3/leitbildalterspolitik/Leitsaetze_zur_Alterspolitik_130220.pdf
- Fasbender, U., Deller, J., Wang, M. & Wiernik, B. M. (2014). Deciding whether to work after retirement: The role of the psychological experience of aging. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.006>

- Flick, U. (2017). *Qualitative Sozialforschung: eine Einführung* (8. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: rowohlt's enzyklopädie im Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Havighurst, R.J. (1948/1972). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine* 7(7): e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hölzl, E. (1994). Qualitatives Interview. In Arbeitskreis Qualitative Sozialforschung & O. Chorherr (Hrsg.), *Verführung zum qualitativen Forschen: Eine Methodenauswahl* (S. 61-68). Wien: WUV-Universitäts-Verlag.
- Kolland, F. & Aḥmadī, P. (2010). *Bildung und aktives Altern: Bewegung im Ruhestand*. Bielefeld: Bertelsmann.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (2., durchgesehene Aufl.). Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. & Peterson, J. A. (1972). An Exploration of the Activity Theory of Aging: Activity Types and Life Satisfaction Among In-movers to a Retirement Community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523.
<https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Martin, M. & Kliegel, M. (2014). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie* (4., durchgesehene und aktualisierte Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2000). Pensionierung als Krise oder Glücksgewinn? - Ergebnisse aus einer quantitativ-qualitativen Längsschnittuntersuchung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 33, 124-133.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), 74-82.
- Mergenthaler, A., Sackreuther, I., Micheel, F., Büsch, V., Deller, J., Staudinger, U. M., et al. (2015). Übergänge, Lebenspläne und Potenziale der 55- bis 70-Jährigen: Zwischen individueller Vielfalt, kulturellem Wandel und sozialen Disparitäten. In N. F. Schneider, A. Mergenthaler, U. M. Staudinger & I. Sackreuther (Hrsg.), *Mittendrin? Lebenspläne und Potenziale älterer Menschen beim Übergang in den Ruhestand* (Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft, Bd. 47, S. 15-46). Opladen: Budrich.

- Pinquart, M. & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach. *Psychology and Aging, 22*(3), 442–455.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Rupprecht, R. (2008). Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In W.D., Oswald, G., Gatterer & U.M., Fleischmann. *Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte zur Psychologie des Alterns* (S. 13-25). Springer: Wien.
- Shultz, K. S. & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist, 66*(3), 170–179. <https://doi.org/10.1037/a0022411>
- Simonson, J., Hagen, C., Vogel, C., & Motel-Klingebiel, A. (2013). Ungleichheit sozialer Teilhabe im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 46* (5), 410-416
<https://doi.org/10.1007/s00391-013-0498-4>
- Szinovacz, M. E. (2013). A multilevel perspective for retirement reserche. In M. Wang. *The Oxford Handbook of Retirement* (S. 152-173). New York: Oxford Univ. Press
- Wahrendorf, M. & Siegrist, J. (2008). Soziale Produktivität und Wohlbefinden im höheren Lebensalter. In M. Erlinghagen & K. Hank (Hrsg.), *Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde* (S.51-74). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *The Journal of Applied Psychology, 92*(2), 455-474. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Wang, M., Henkens, K. & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist, 66*(3), 204-213.
<https://doi.org/10.1037/a0022414>
- Wang, M. & Shi, J. (2014). Psychological Research on Retirement. *Annual Review of Psychology, 65*(1), 209–233. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115131>
- Wang, M. & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management, 36*, 172–206.
[doi:10.1177/0149206309347957](https://doi.org/10.1177/0149206309347957)
- Witzel, A. (2000). The Problem-centered Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 1*(1). Retrieved from <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1132>

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Phasenmodell des Ruhestandes (eigene Abbildung)	8
Abbildung 2: Temporal process model of retirement (eigene Darstellung)	9
Abbildung 3: Multilevel model of retirement (eigene Darstellung nach Szinovacz, 2013, S. 135).....	10
Abbildung 4: Resource-based dynamic model for retirement adjustment (eigene Darstellung)	11
Abbildung 5: Einflüsse auf den Übergang in den Ruhestand (eigene Darstellung nach Wang & Schultz, 2010, S. 128).....	12

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Sampling Interviews	16
Tabelle 2: Hauptkategorien mit Definition und Ankerbeispiel	18
Tabelle 3: Erhobene Tätigkeiten der Interviewpartner nach Tätigkeitsart.....	29

10 Anhang

Anhang A: Flyer

GESUCHT INTERVIEWPARTNER /IN: Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse nach der Pensionierung!

Für meine Bachelorarbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz, welche ich in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Alter des Kantons Aargau schreibe, suche ich **Personen im Alter zwischen 60 und 70 Jahren, welche einen Kurs zur Vorbereitung auf die Pensionierung** besucht haben.

Das Ziel der Arbeit ist es, die **Bedürfnisse der Menschen beim Übergang in die Pension besser kennen zu lernen** und dadurch die **Angebote zu verbessern**.

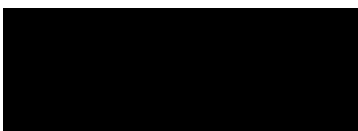
Das Interview dauert **ca. eine Stunde** und kann wahlweise bei Ihnen zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl stattfinden. Alle erhobenen Daten werden anonymisiert und es sind keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich.

Mit Ihrer Mitwirkung helfen Sie sowohl bei der Verbesserung der Angebote wie auch beim erfolgreichen Zustandekommen meiner Bachelorarbeit.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 09. März 2018 bei **Alexandra Wettstein 079 377 28 23 / alexandra.wettstein@students.fhnw.ch**.

Für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung bedanke ich mich im Voraus.

Freundliche Grüsse



Alexandra Wettstein

Anhang B: Leitfaden

Leitfaden Interview Bachelorarbeit

Herzlichen Dank, dass Sie sich für das Interview zur Verfügung stellen. Wie schon besprochen, geht es in diesem Interview darum, wie Sie Ihre Pensionierung erlebt haben, wie Sie Ihren Alltag jetzt ausfüllen und wie es Ihnen dabei geht. Es wird ca. eine Stunde dauern. Sämtliche Aussagen in diesem Interview werden vertraulich behandelt und für die Arbeit vollständig anonymisiert. Es können also keine Rückschlüsse auf Ihre Person gemacht werden. Ich werde Ihnen verschieden offene Fragen stellen und ab und zu auch konkret Nachfragen. Falls Sie eine Frage nicht beantworten möchten, dürfen Sie dies jederzeit sagen. Es geht dabei darum, dass Sie erzählen können, wie Sie die Dinge erleben. Es gib keine richtigen oder falschen Antworten. Mit Ihrem Einverständnis werde ich das Gespräch aufzeichnen, dies erlaubt mir eine bessere Gesprächsführung und Auswertung der Daten.

Impuls	Nachfragen
<p>Bitte erzählen Sie doch einmal von der Zeit, in der Sie pensioniert wurden. Beginnen Sie ein halbes Jahr vor der Pensionierung und enden Sie heute/ein Jahr später. Wie ist diese Phase in Ihrem Leben abgelaufen? Wie haben Sie die Zeit erlebt? Wie ging es Ihnen in dieser Zeit?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Normative Vorstellungen: Was hatten Sie für eine Vorstellung von Ihrem Leben nach der Pensionierung? Ist diese eingetroffen? (<i>Ist eine Inkongruenz relevant? / Passen sich Vorstellungen an?</i>) ○ Was hat sich durch die Pensionierung für Sie verändert? (Rolle/Funktion, Alltagsgestaltung, Zeit, Partnerschaft, soziale Kontakte) ○ Wie ging es Ihnen in dieser Zeit? (Gefühle, Ängste, Freuden) ○ Haben Sie sich auf die Pensionierung vorbereitet? Wie? ○ Art der Pensionierung: Frühpensionierung, normal, später, aus eigenem Antrieb, Restrukturierung etc. ○ Welche Faktoren haben diese Entscheidung beeinflusst? ○ Fühlten Sie Sich ausreichend begleitet oder hätten Sie mehr Beratung benötigt. Was hätten Sie sich gewünscht, um diesen grossen Schritt besser zu gestalten?
<p>Bitte beschreiben Sie typische Woche in Ihrem Leben heute? Bitte beschreiben Sie, was Sie diese Woche konkret machen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Welche Aktivitäten führen Sie heute aus? (Vereine, Hobbies, Freiwilligenarbeit etc.) ○ Wie sind Sie zu diesen Aktivitäten gekommen? ○ Was motiviert Sie diese Aktivitäten auszuführen?

<p>Wenn Sie Ihre aktuelle Lebenssituation betrachten, wie zufrieden sind sie? Welche Aspekte Ihres Lebens machen Sie zufrieden? Welche weniger?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Normative Vorstellungen: Wie sollte es sein? / Was ist normal/richtig? ○ Was ist für sie wichtig, um zufrieden zu sein? ○ Alltagsgestaltung/Zeit ○ Soziale Kontakte (Partnerschaft) ○ Finanzen
<p>Welche Angebote für Senioren und Seniorinnen kennen Sie? Welche Angebote für Senioren und Seniorinnen nutzen Sie?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Anlauf- und Beratungsstellen ○ Angebote: Pro Senectute, Kirche, Vereine etc. ○ Kurse, Freiwilligenarbeit, weiter Beschäftigung (Reisen, Hobbies)
<p>Woher nehmen Sie Ihre Informationen bezüglich bestehender Angebote? Wie Informieren Sie sich, wenn Sie sich für etwas Neues interessieren?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bestehend vs. Neu ○ Medium (Internet, Freunde, Zeitung, etc.)
<p>Demografische Fragen (ev. schriftlich)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Was haben Sie für einen Kurs besucht? ○ Wie lange dauerte dieser? ○ Tätigkeit vor der Pensionierung? ○ Anstellungsprozent? ○ Zeitpunkt der Pensionierung? Alter bei der Pensionierung? ○ Art: Frühpensionierung, regulär, später / aus eigenem Antrieb, Restrukturierung ○ Altern? Geschlecht? Zivilstand? ○ Subjektiver Gesundheitszustand?

Ich möchte mich nochmals ganz herzlich für Ihre Zeit und das offene Gespräch bedanken.

Anhang C: Kategoriensystem mit Haupt- & Subkategorien

Hauptkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Vorstellungen		Genannte Vorstellungen wie die Pensionierung sein wird.	«Ich habe immer gesagt, dann habe ich vielleicht endlich mal wieder Zeit, um zu malen oder zu zeichnen.» Int. 4
Vorbereitung		Vorbereitungen, welche in Bezug auf die Pensionierung gemacht wurden.	«Eingeführt wird man ja eigentlich in die Pension, in dem man einen Kurs angeboten bekommt.» Int. 1
	Persönliche Vorbereitung	Vorbereitungen, die alleine gemacht wurden bzw. für die eine spezifische Fachperson engagiert wurde.	«Und eigentlich erst als es bei mir dann auf die Pensionierung zuging. Habe ich gesagt, ich möchte wieder einen Hund.» Int. 3
	Kurs	Aussagen zu einem organisierten Kurs	«Also ich habe bei einer grossen Firma gearbeitet und die hat ein professionelles Programm.» Int. 8
Übergang		Konkrete Vorbereitungen für den Übergang. Erleben in der ersten Zeit danach.	«Zu Beginn ging ich ein paar Mal runter [zur Arbeit], so um hallo zu sagen.» Int. 4
Alltag		Auswirkungen auf den Alltag (Finanzen, soziale Kontakte, Partnerschaft). Alltagsgestaltung.	«Also von dem her langweilig ist mir auf keinen Fall. Und eben es ist eher so, dass ich Dinge abbremsen muss...» Int. 9
	Ablauf	Wie sieht der Alltag der Befragten aus?	«Es gibt auch Tage, an denen ich nichts mache. So schnell den Kehr, etwas ins Internet. Das gibt es auch.» Int. 7
	Soziales	Aussagen zum sozialen Austausch im Alltag.	«Ich persönlich brauche nicht so viele Leute um mich rum.» Int. 1
	Herausforderungen	Schwierigkeiten und herausfordernde Situationen, welche im Alltag auftreten.	«So wenn ich jetzt nichts habe. Habe ich null Komma null Probleme einfach bis um 12 Uhr zu Frühstück und Zeitung zu lesen, aber dann muss ich etwas machen.» Int. 8
	Auslastung	Erlebte Auslastung. Gibt es Langeweile oder Stress?	«Ich merke schon auch, dass man mehr Energie hat oder Kapazität.» Int. 6
Tätigkeiten		Nicht alltägliche Tätigkeiten im Ruhestand (Hobbies, FA, Kurse, etc.) Wie ist man zu diesen Tätigkeiten gekommen?	«Mein Vater wurde dann gerade krank. Dann habe ich mit dem zu tun gehabt.» Int. 7
	Bedingungen	Wann werden Tätigkeiten ausgeführt.	«In der freiwilligen Arbeit muss man schauen, dass man die Leute wirklich holt mit ihren Interessen und

		nicht abstösst mit so administrativem organisatorischem.» Int. 5
Ideen	Ideen für Tätigkeiten, die jedoch noch nicht ausgeführt werden.	«Und das wäre ja noch gut, wenn ich dann eben am Nachmittag Sprachen lernen würde.» Int. 2
Beginn	Gründe für die Aufnahme einer Tätigkeit.	«Und ich bin dort unter anderem auch an einer Veranstaltung, wo vier verschiedene Netzwerke vorgestellt wurden.» Int. 9
Beendigung	Gründe für die Aufgabe einer Tätigkeit.	«Aber ich habe dann freiwillig gesagt. Nein dieser Aufwand entspricht mir nicht und ich fühle mich dort nicht wohl und konnte das dann eigentlich auch mit leichtem Herzen wieder zurückgeben.» Int. 9
Art	Welche Tätigkeiten werden ausgeführt.	«Und auch mal in ein Lunchkino gehen zu können.» Int. 6
Motivation	Was motiviert, bestimmte Tätigkeiten auszuführen?	«Sondern eben wo man mit Menschen im Austausch etwas macht, wie jetzt in diesen Alterszentren, das war eigentlich der Fokus.» Int. 5
Wunsch erfüllen	Aktivitäten, welche bis jetzt nicht ausgeführt werden könnten.	«Ich habe nach 65 noch begonnen eine Ausbildung als Filmemacher zu machen. Weil ich einfach gemerkt habe, ich wollte mit 27 an die Filmhochschule in Berlin und dann habe ich die Aufnahmeprüfung nicht bestanden...» Int. 9
Soziale Kontakte	Aussagen zum sozialen Austausch	«Dann lernt man wieder so acht andere Frauen kennen. Und die sind glaube ich auch alle pensioniert. Ja sonst hätten sie ja gar keine Zeit über Mittag. Wenn sie noch arbeiten würden. Aber das ist auch noch interessant. Da lernt man wieder was die macht.» Int. 2
Persönlicher Nutzen	Aktivitäten, werden ausgeführt um persönliche Ziele zu erfüllen	«Aber man muss mal so sagen, wenn man es aufrechnet, was es einem bringt. Erstes ist man frei. Man kann gehen, wann man möchte.» Int. 3
Gebraucht werden	Aussagen dazu, dass man für andere nützlich/wichtig sein möchte.	«Das ist wirklich etwas Spannendes. Das hat es noch nie gegeben in der Schweiz so etwas. Und von dort her denke ich, kann man da auch noch ein Zeichen setzen, wo man etwas zurücklässt, dass man mal aufgebaut hat.» Int. 1

	Etwas zurückgeben	Bedürfnisse für andere etwas zu tun aus altruistischen Motiven.	«Ja es soll der Gesellschaft auch etwas geben. Und eben er Gedanke der Nachhaltigkeit ist schon auch da.» Int. 5
	Neues Lernen	Neu Themenbereiche erkunden	«Und jetzt ist es für mich eigentlich auch ein sehr wichtiger Bestandteil geworden. Weil man schaut natürlich auch viel, wie werden Probleme, die einzelnen spezifischen Probleme gelöst oder wie kann man die lösen mit einem Pferd.» Int. 1
Zufriedenheit		Welche Faktoren sind wichtig um zufrieden zu sein? Was macht unzufrieden? Wie hoch ist die Zufriedenheit?	«Also ich habe gemerkt es hat sich wirklich sehr zum Positiven verändert.» Int. 5
	Gesundheit	Aussagen zur physischen und psychischen Gesundheit.	«Man muss sich schon immer etwas fit halten.» Int. 7
	Mobilität	Aussagen zur Mobilität, Wohnort.	«Wir haben vorhin von der Wohn, wo man wohnt. Mir würde die Stadt fehlen. Einfach diese Möglichkeit, wenn man nicht mehr unbedingt Autofahren möchte.» Int. 6
	Beschäftigung / Verhalten	Aussagen zu Stress oder Langeweile.	«Ich glaube das es wahnsinnig wichtig ist, dass man weiterhin aktiv bleibt.» Int. 9
	Allg. Befindlichkeit	Aussagen zum Wohlergehen allgemein. Bewertung des Zufriedenheitsniveaus.	«Die Antwort wird sie jetzt wahrscheinlich sehr erstaunen. Ich bin 100% zufrieden.» Int. 8
	Soziale Kontakte	Aussagen zu den Einflüssen von sozialen Kontakten.	«Die Familienmitglieder sind wichtig.» Int. 4
	Finanzen	Aussagen zu den Einflüssen von Geld und finanziellen Aspekten.	«Nein. Im Alltag nicht. Aber eben vielleicht Ferien oder nicht mehr so oft auswärts essen. Das aber. Da gewöhnt man sich dran.» Int. 2
Angebote		Bekannte Angebote für Senioren und Seniorinnen - auch nicht selbst genutzte.	«Die Senioren Uni. Da war ich auch zwei Jahre.» Int. 2
Informationsbeschaffung		Wie werden Informationen bezogen? Welche Medien werden genutzt?	«Also ein Stück weit über die Presse. Ich habe natürlich die lokale Zeitung abonniert...» Int. 3
Diverses		Wichtige Infos, die in keine Kategorie passen.	«Dann die ganze Digitalisierung und Elektronik im Alltagsleben. Im Migros zum Beispiel sind jetzt einfach ein paar Kassen verschwunden.» Int. 5

Anhang D: Fallzusammenfassungen

Kategorie	Int. 1	Int. 2	Int. 3
Vorstellungen	Ziel: So früh wie möglich in die Pension zu gehen.	Wollte einen Hund haben.	Hatte das Gefühl, dass er weiss, was auf ihn zu kommt. Vorstellungen und Realität stimmen überein.
Vorb. Persönlich	Hat sich keine grossen Gedanken gemacht, was er macht, wenn er pensioniert ist.	Hat sich einen Hund angeschafft, damit sie raus muss und eine gewisse Tagesstruktur hat.	Hat sich Gedanken über die Zeit nach der Pensionierung gemacht, kam zum Schluss, dass er genügend Hobbies hat und ihm sicherlich nicht langweilig wird. Hatte auch immer Hunde, was mit der Arbeit aber auch schwierig zu vereinbaren war auf die Pensionierung hin wollte er sich dann wieder einen Hund anschaffen.
Vorb. Kurs	Zwei Kurse vom AG mit 60. Ein Kurs über soziale Kontakte (2 Tage), Tätigkeiten und Gesundheit - war skeptisch, erhielt dann aber gute Impulse. Ein Kurs zu Finanzen (1/2 Tag) - war sowieso zu spät. Wäre nicht freiwillig gegangen "Pflichtübung". Waren dann aber doch auch interessante Themen dabei. Insgesamt zu lang und hat wenig gebracht.	Mit 55, 57 Informationshalbtage (Frühpensionierung, allg. Infos, etc.) mit Angaben zu Kontaktpersonen. Zweitägiger Kurs mit Partner. Sehr ausführlich, gute Referenten zu Finanzen, Soziales, Tätigkeiten, Anlaufstellen. Als sehr hilfreich empfunden - vor allem für jene die weniger Ahnung hatten.	Kurs mit 58; zwei Jahre vor der möglichen Pension - nicht obligatorisch. Drei Tage mit Partner. Sehr gute Sache. Infos zu Finanzen, Steuern, Arzt, Notar, Fragen zu Themen wie was mache ich nachher? Vorbereitung auf die Pensionierung - was mache ich mit meiner Zeit. Tätigkeiten wie Keller aufräumen reichen langfristig nicht aus. Hat die ersten Gedankenanstösse gegeben.

Übergang

Hat sich mit 62 Frühpensionieren lassen zu diesem Zeitpunkt konnte er gut loslassen. Zudem hatte er Aussichten darauf in einem kleinen Bereich noch einige Aufgaben weiter übernehmen zu können. Ihm war wichtig im Geschäft sauber abzuschliessen und das was noch offen war sauber aufzuräumen und zu übergeben. Dann kam die Pension einfach auf ihn zu. Es war keine grosse Sache. Am Anfang war es wie Ferien und das hat er auch als solche genossen. Dann hat er sich das erste Mal Gedanken gemacht, in welche Richtung es gehen könnte. Er hatte ein paar Ideen was er machen könnte Reisen etc., das hat dann jedoch alles nicht so stattgefunden, wie er sich das überlegt hat. Das waren auch keine richtigen Plane. Dann kam der Moment, wo er das Gefühl bekam so kann es nicht weiter gehen mit relativ wenig machen und er müsse auch körperlich etwas mehr machen und das Leben bewusster geniessen. Er hat dann zuerst einmal an seinem Ferienort, den er seit Jahren besucht, angefragt, ob er bei der Vorbereitung auf die Saison mithelfen könnte. Zudem hat sich das Engagements im Zusammenhang mit der früheren Arbeitstätigkeit konkretisiert.

Wurde im Februar regulär pensioniert (Bei Ihrem Arbeitgeber mit 63). Da die Nachfolge jedoch noch nicht geregelt war, wurde sie angefragt, ob sie bis Ende Juli noch halbtags arbeiten könnte. Sie hat dann aber effektiv viel mehr als 50% gearbeitet. Diese Zeit war dann sehr streng, da sie sich auf die Pension hin einen jungen Hund angeschafft hatte, welchen sie dann nehmen musste. Dann war da einerseits die Arbeit und andererseits der junge Hund der Betreut werden musste. Im Juli hat sie dann ihre Nachfolgerin eingearbeitet und die war sehr gut, dass hat sie beruhigt. "Und dann am ersten August war ich dann fertig. Und dann war ich wie kaputt. Also ich war richtig froh als es fertig war. Ich war auch ausgelaugt." Sie hat es dann sehr genossen mit dem Hund spazieren zu gehen. Sie ging dann im August auch noch zusammen mit ihrem Mann und dem Hund in den Urlaub. Und mit dem jungen Hund war es richtig abwechslungsreich und so ist sie ins Pensioniertenleben reingekommen. Ihr Mann musste da noch zweieinhalb Jahre arbeiten. Der Hund half ihr eine erste Struktur

Anfangen hat das ganze eigentlich mit dem Pensionsvorbereitungskurs. Der Job hat ihm eigentlich Spass gemacht. Er hat sich dann aus unter anderem finanziellen Gründen dafür entschieden, mit 62 zu gehen (Anpassung des Umwandlungssatzes). Er hat aber auch unregelmässig gearbeitet und den Nachtdienst immer schlechter vertragen. Eine Pensenreduktion war nicht möglich, sonst hätte er sich das vielleicht überlegt. Hatte nach der Pension ca. 30% weniger zur Verfügung, das merkt man schon. Aus seiner Sicht braucht man auch nicht weniger, da man ja mehr Freizeit hat und da kann man auch mehr unternehmen und das ist nicht gratis. Er hatte keine Probleme mit dem Übergang, weil er schon vor der Pensionierung relativ viele Hobbies hatte, welche er jetzt ausweiten konnte. Er wusste, dass es nicht langweilig wird, weil vor der Pensionierung war er mit allem zusammen manchmal fast etwas am Anschlag und es blieben auch gewisse Dinge liegen. Er hat sich auf die Pensionierung hin auch wieder einen jungen Hund angeschafft. Hat sich bewusst dem Pensioniertenverein des Arbeitgebers nicht angeschlossen, weil er so genügend Beschäftigungen hatte. Als er aufgehört hat zu arbeiten hat seine Partnerin noch

		<p>ins Leben zu bringen und sich regelmässig zu bewegen. Sie hat dann mit dem Hund lange Spaziergänge gemacht, Leute besucht und am Abend für den Mann gekocht. Sie hat zwar noch Kontakt mit ehemaligen Arbeitskollegen, aber ins Geschäft ist sie nie mehr gegangen. Sie wollte auch nicht sehen, was die anderen jetzt so machen. Da sie pensioniert wurde, als ihr Mann noch arbeitete waren auch keine finanziellen Einschränkungen zu spüren.</p>	<p>gearbeitet. In dieser Zeit war er dann mehr oder weniger alleine zu Hause. Das hat ihn aber nicht gestört. Vor allem zu Beginn hat er den sozialen Austausch am Arbeitsplatz schon etwas vermisst. "Ja man hört halt sehr viel sei es privat oder geschäftlich. Und das sind Dinge, die nachher dann halt nicht mehr da sind. Ich weiss nicht, ob vermischen der richtige Ausdruck ist, aber irgendwie fehlt es natürlich zumindest in den Anfängen." Seine Vorstellungen von dem was auf ihn zukommt haben mit der Realität übereingestimmt, er hatte keine Schwierigkeiten.</p>
Alltag - Ablauf	<p>Zwischen halb 8 und 8 Uhr aufstehen. Morgentoilette, Börse, diverse Projekte. Ist sehr unterschiedlich. Plant jeweils den folgenden Tag - ohne Stress.</p>	<p>Zwei drei Mal mit dem Hund raus. Alleine oder mit dem Mann. Dienstag fix besetzt. Freitag ist der Hund betreut, dann zusammen Golf oder Museen. Abends oder am Wochenende Freunde einladen oder besuchen. Es ist noch schwierig, man hat nicht mehr so einen fixten Ablauf. "Ja. Aber eben einen Ablauf wie ihr jetzt das habt mit dem Arbeiten oder der Schule, das haben wir natürlich nicht mehr." "Etwas fixtes finde ich schon noch wichtig, dass man sich nicht so verzettelt."</p>	<p>Tagesablauf ist sicher legerer als vorher, da man nicht mehr gebunden ist. Man kann sich die Stunden selbst gestalten. Man kann in den Garten, wenn es schön ist. Pro Tag ca. drei Stunden mit dem Hund unterwegs (Morgens, Mittags immer etwas länger und Abends). Man ist mit Aufstehen und ins Bett gehen flexibler - das war früher mit dem Frühdienst nicht möglich. Meist so gegen halb 8 aufstehen, duschen, mit dem Hund gehen. Anschliessen lässt er es auf sich zukommen oder er hat Termine. Immer am Freitag gemeinsam mit der Partnerin Wocheneinkauf.</p>

<p>Alltag - Soziales</p>	<p>Braucht nicht so viele soziale Kontakte. Drei, vier befreundete Ehepaare. Wichtig ist Stabilität über die Zeit. Partnerschaft: grosses Haus, jeder hat seinen Bereich auch bei der Arbeitsteilung. So geht man sich nicht auf die Nerven. Man unterstützt sich gegenseitig, pfuscht dem anderen aber auch nicht in seinen Bereich.</p>	<p>Beziehung: Mann geht Golfen, sie eher mit Freundinnen etwas unternehmen. Das gibt einen Brake. So sitzt man nicht immer aufeinander. Jeder hat so seinen Bereich und man kann noch über etwas sprechen und hat seine Themen.</p> <p>Soziale Kontakte sind ihr sehr wichtig. Braucht neben dem Partner auch noch andere Personen. Trifft häufig Freundinnen. Haben zwei Freundinnen, die kenne sie schon sehr lange und die werden auch bleiben, die würden sofort kommen, wenn etwas ist. Das ist toll.</p>	<p>Soziale Kontakte sind auch wichtig. Beziehung: Seit der Pension vermehrt Dinge zusammen. Zum Beispiel auch den Wocheneinkauf. Reisen beim Fliegenfischen meist mit Partnerin, man trifft sich am Abend.</p>
<p>Alltag - Herausforderungen</p>		<p>Im Winter sind die Tage manchmal lang, da ist man auch etwas fauler. Wird durch den Hund aufgelockert, sonst würde sie vermutlich zu viel zu Hause hocken und etwas den "Morelli" bekommen.</p>	<p>Das man vielleicht einfach so. Ja man hört halt sehr viel sei es privat oder geschäftlich. Und das sind Dinge, die nachher dann halt nicht mehr da sind. Das fehlt irgendwie zumindest in den Anfängen.</p>
<p>Alltag - Auslastung</p>	<p>Möglichst viel Raum um die Tätigkeiten herum. Damit Zeit für Unvorhergesehenes bleibt. Möchte nicht zu jenen gehören, die immer sagen keine Zeit.</p>	<p>Immer volles Programm. Es läuft viel. Die Agenda ist immer voll.</p>	<p>Man kann sich für Dinge mehr Zeit lassen wie früher. Zum Beispiel kann die Homepage sofort aktualisiert werden, früher blieb das oft liegen. Das Haus und die Umgebung eben auch immer etwas zu tun (ca. 1h/Tag). Hat immer eine Beschäftigung, es ist ihm nie langweilig.</p>

			Der Hund braucht viel Zeit zum Spazieren aber auch zum Spielen.
Tätigkeit - Bedingungen	ca. 5-10% Lernt in den Reitferien schnell neue Leute kennen, die Kontakte halten, dann aber auch nicht. Möchte diese jedoch auch nicht vertiefen.	Bei der Betagtenhilfe gibt es Spesen, das gab es bei der Nachbarschaftshilfe nicht. Das ist noch gut.	
Tätigkeit - Ideen		Würde gerne noch Sprachen lernen, hat aber irgendwie eine innere Blockade.	Hat sich Gedanken darüber gemacht, was ist, wenn er aus körperlichen Gründen die Fliegenfischerreich aufgeben muss. Dann gibt es in der Gemeinde die Möglichkeit von Seniorenvereinen, wo man zusammensitzt und etwas macht. "Da hätte ich keine Mühe auch mal so irgendetwas zu machen".
Tätigkeit - Beginn	Wurde zum Schluss seiner Arbeitstätigkeit angefragt, ob er dieses Projekt noch weiter begleiten würde. War lange immer dort im Urlaub und hat dann einfach angefragt. Über eine Bekannte darauf aufmerksam geworden, dass Leute gesucht werden und hat sich dann gemeldet. Hat sich für Pferde interessiert und dadurch gewusst, dass es so etwas gibt. Hat sich dann im Internet und bei persönlichen Kontakten genauer erkundigt und dann bei der Verantwortlichen gemeldet. Die haben noch Leute gesucht. Durch Kontakte bei der FA ergab sich die Möglichkeit an einem anderen Ort ab und zu reiten zu gehen.	Hat sich vor vier Jahren dort gemeldet als sie pensioniert wurde und wurde gleich jemandem zugeteilt. Jetzt gibt es die Nachbarschaftshilfe dort jedoch nicht mehr. Eine Kollegin ist schon lange dabei. Durch diese wurde sie dort vorgestellt, als die Nachbarschaftshilfe beendet war. Hatte etwa sechs Jahre vor der Pensionierung mit Golf begonnen, nach der Pension intensiviert Trifft sich einmal im Monat mit ehemaligen Arbeitskolleginnen zum Mittagessen. Hatte früher nicht viel Zeit zum	Die meisten Aktivitäten schon vor der Pensionierung als Hobbies. Mit mehr Zeit kann man sie nun mehr ausleben. Organisiert vermehrt Anlässe im Verein. Neu ist das Jahrespatent. Früher hat er z.T. Tageskarten gelöst. Hat dann den Pächter kennen gelernt und gefragt, ob er ihn berücksichtige, wenn ein Patent frei wird. Damit verbunden sind auch Arbeitstage zur Pflege des Baches.

	<p>Wurde über das Hauptprojekt angefragt. Der Pferdebereich hat vorher schon bestanden (Urlaub) hat sich jedoch nach der Pensionierung stark ausgebaut. Hat sich dort dann auch weitergebildet.</p>	<p>Kochen, macht das jetzt aber auch gerne. Hat davon beim "Schwätzen" gehört und geht jetzt regelmässig mit einer Nachbarin, welche Witfrau ist. War früher schon einmal dort. Hat dann aufgehört und ist jetzt wieder eingestiegen.</p>	
Tätigkeit - Beedigung	<p>Macht er seit fünf Jahren mit Freude und möchte er so lange wie möglich weiterziehen. Möchte er Ende Jahr beenden. Er möchte aufhören bevor er überaltert erscheint. Nicht mehr genügend aktuelles Wissen vorhanden ist. Schwierig den richtigen Zeitpunkt für den Ausstieg zu finden.</p>	<p>Nachbarschaftshilfe wurde an diesem Ort aufgelöst. Wurde zu kompliziert mit dem Hund, da hat sie aufgehört.</p>	<p>Gewisse körperliche Einschränkungen machen sich bemerkbar. So ist der Gleichgewichtssinn beim Fliegenfischen sehr wichtig, irgendwann wird man das Hobby nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben können.</p>
Tätigkeiten - Art	<p>FA: Saisonvorbereitung auf einem Pferdehof in Italien Pferdeführer bei Hippotherapie BA: Ausbildner und technischer Leiter Stv. bei einem schweizerischen Projekt Projektverantwortlicher bei einem Spezialprojekt Mitarbeit bei der Regionalführungsorganisation Hobby: Reiten, Lesen, Spiele am Computer WB: Im Pferdebereich (über Personen, Internet, Bücher, Kurse)</p>	<p>FA: Nachbarschaftshilfe -> Betagtenhilfe Unterstützt Nachbarin, welche psychisch etwas labil ist, in dem sie einmal pro Woche fix gemeinsam etwas machen. Hobby: Hund, Freundinnen treffen, Lesen (tauscht sich mit einer Freundin regelmässig über Bücher aus), Golf mit dem Mann zusammen (3), Theaterbesuche (Mitglied bei zwei Kleintheatern), Museumsbesuche, Kochen, Mittagstreff für Frauen Ferien Ferienhaus WB: Über die Betagtenhilfe können</p>	<p>Hobby: Hund - spaziere - spielen - pflegen, Videos schneiden, Fliegenfischen (Jahrespatent - Fischen wann er will, Arbeitseinsätze zur Pflege des Baches, Verein - Vizepräsident - 4-5 Anlässe - 2 im Ausland) Reisen: Fischen (2 x 2 Wochen, Alaska, verlängerte Weekends) Haus & Umgebungspflege</p>

auch Kurse besucht werden,
Senioren Uni, Volkshochschule,
Blumenkurs

M: Wunsch erfüllen

M: soziale Kontakte

Beim Arbeiten auf dem Hof entstehen auch soziale Kontakte und Freundschaften.

Ihr ist der Austausch ausserhalb der Beziehung mit Freundinnen wichtig (Mittagessen).
Neu Frauen kennen lernen. Und dann hört man was die so machen (Frauentreff am Mittag).

Trifft beim Fliegenfischen Kollegen.

M: persönlicher Nutzen

Hatte das Gefühl so kann es nicht sein mit relativ wenig machen. Wollte körperlich wieder etwas machen und das Umfeld mehr geniessen.
Das Arbeiten auf dem Hof hat gut getan. Einerseits die körperliche Anstrengung andererseits die andere Mentalität. Da konnte er viel profitieren / lernen - es muss nicht immer alles so geregelt und strickt sein wie bei uns. Es geht auch anders.
körperliche Bewegung mit den Pferden hält fit.

Jeder Partner hat noch seine eigenen Bereiche, dann kann man sich auch noch über etwas austauschen und über etwas sprechen.

Man ist beim Fliegenfischen draussen in der Natur.
Wenn der Hund nicht da ist, ist das Haus leer - Gesellschaft.
Es macht Freude mit dem Hund spielen und spazieren gehen zu können.

M: gebraucht werden

Man sollte aufhören bevor man als überaltert erscheint. Den richtigen Zeitpunkt zu finden ist nicht ganz einfach.
"So etwas hat es noch nie gegeben in der Schweiz. Und von dort her denke ich kann man da auch noch ein Zeichen setzten, wo man etwas zurücklässt, das man mal aufgebaut hat."

Bei den sozialen Tätigkeiten und beim Kochen für den Mann oder Freunde bekommt man ein Feedback.

Man sieht, dass sich die Fische wieder eigenverleichen (die Natur wieder gesünder ist).

M: etwas zurückgeben	Win-win-Situation er hat Freude an der Arbeit mit den Pferden und die Therapeutinnen brauchen jemanden, der die Pferde bewegt und beaufsichtigt.	Möchte etwas zurückgeben. Ihr ging es immer so gut. Hat schon als sie noch arbeitete gesagt, dass sie einen halben oder einen Tag für eine soziale Tätigkeit einsetzen möchte.	Umweltschutz: Bach wiederaufbauen. Die Fische verleichen wider selbst. Es hat wieder mehr Tiere (Bieber/Hermelin). Haben wieder Baume angepflanzt, damit es auch wieder schöner aussieht und verstecke für die Tiere hat. "Es ist ein schönes Hobby und vor allem wenn man sieht, dass man Erfolg hat mit dem Ganzen. Oder und das wir der Natur auch etwas Gutes tun können...Und das sind solche Dinge, die dann wirklich Freude machen."
M: neues Lernen	Mentalitätswechsel, andere Ansichten / Arten etwas zu tun kennen zu lernen und zu sehen so geht es auch. Lernt bei der Arbeit mit den Pferden immer wieder neues dazu - wie geht man mit einem Tier um das bockt etc.	Selber neues Lernen.	
M: pers. Interesse	Findet die Arbeit interessant und hat Freude daran. Hat Freude daran mit den Pferden am Boden zu arbeiten.	Hat gerne Blumen.	Hatte schon immer Tiere. Sie begleiten ihn sein ganzes Leben.
allg. Schwierigkeiten		Vorbereitung auf die Pensionierung sehr wichtig. Von 100 auf 0 kann zu Problemen führen, wenn man keine Gelegenheit hat sich Gedanken zu machen.	Kennt Personen, die in der Pension Alkoholproblem bekamen. Er denkt dies sei, weil sie nicht wussten, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen. Kennt eine Person, welche bei der Schlüsselabgabe weinen musste, weil er jetzt nicht mehr ins Büro kann. Starke Verknüpfung zur Firma machen den Übergang schwieriger.
Diverses	Es ist im bewusst, dass es nicht immer so weiter gehen kann. Das man		Merkt z.B. am Gleichgewichtssinn, dass er in gewissen Dingen abgibt. Dies beeinflusst

	älter/gebrechlicher wird und dass man sich Gedanken darüber machen muss, was man dann macht.		auch die Hobbies und es ist ihm bewusst, dass diese irgendwann nicht mehr ausgeführt werden können und das schmerzt einen auch. Hat sich auch Gedanken darüber gemacht, was es für Möglichkeiten geben würde, wenn es soweit ist.
Z: Gesundheit		Ist gesund. Im Alter kommen kleine "Gsüchti". Wäre gerne aktiver / sportlicher.	Das Alter wird langsam ein Thema. Man gewisse Dinge gehen nicht mehr so problemlos wie früher. Man muss manchmal anfangen etwas zurückzustecken.
Z: Mobilität			
Z: Beschäftigung/ Verhalten		Im Winter sind die Tage manchmal schon lang. Der Hund lockert das auf, aber sonst würde sie vielleicht schon etwas den "Morelli" bekommen. Bedauert, dass sie nie Sprachen gelernt hat.	Hat schöne Hobbies. Kann das was im Spass macht ausleben. Es ist wichtig, dass etwas vorhanden ist, das man machen kann. Wenn er die Fliegenfischerreich nicht mehr ausüben könnte, dass wäre schwierig.
Z: allg. Befindlichkeit	Mit allem zufrieden, was er macht. Im Moment alles im grünen Bereich	Ich geht es gut.	Sehr zufrieden. Schönes Zuhause. Kann die Freizeit schön gestalten. Hat es nie bereut, dass er früher gegangen ist. Würde es jedem weiterempfehlen, wenn es finanziell möglich ist.
Z: soziale Kontakte	Familie, Enkel, Kinder haben gute Jobs.	Hat gerne gearbeitet und wurde viele gelobt. Das fehlt ihr jetzt etwas. "Wer lebt mich jetzt noch. Das ist noch schwierig." Der Mann ist sehr wichtig. Braucht neben dem Mann auch noch andere soziale Kontakte.	Vor allem zu Beginn hat er den Austausch mit den Arbeitskollegen vermisst. "Ja man hört halt sehr viel sei es privat oder geschäftlich. Und das sind Dinge, die nachher dann halt nicht mehr da sind."

<p>Z: Finanzen</p>	<p>Geht gut auf mit dem Geld. Ist zufrieden mit dem was er hat. Keine enormen Ansprüche.</p>	<p>Vor allem als der Mann dann auch pensioniert wurde haben sie die finanziellen Einschränkungen schon ein wenig beschäftigt. Sie mussten schon ein wenig abbauen - nicht mehr so viel auswärts essen. Haben mehr als die Hälfte weniger Einkommen, das merkt man schon. Aber man braucht auch weniger. Im Alltag nicht eingeschränkt. Bei Ferien oder beim Auswärtsessen muss man aber vielleicht schon etwas schauen. - Merkt es jetzt nicht mehr so. Das Einkommen muss einfach reichen. "Dass man keine Ergänzungsleitungen betragen muss oder so."</p>	<p>Braucht nicht weniger, weil er pensioniert ist. Muss es aber ein Stück weit. Gewisse Dinge, die man sich früher einfach geleistet hat kauft man jetzt nicht mehr sofort. Etwa 30% weniger, dass bewirkt natürlich, dass man sich gewisse Dinge nicht mehr leisten kann bzw. Prioritäten setzen muss. Hat sein Motorboot verkauft. Im Alltag jedoch keine Einschränkungen. "Und da habe ich mir einfach so die Gedanken gemacht. Was ist mir mehr Wert. Und habe einfach so die Dinge auf ein Niveau gebracht, wo ich sagen muss so komme ich finanziell gut durch. Und das geht auch sehr gut."</p>
<p>Angebote</p>	<p>Kann das nicht sagen, weil er sich nicht dafür interessiert hat. Es gibt eine Menge Angebote. Kennt sie nicht. Es gibt Wander- und Fahrradgruppen.</p>	<p>Senioren Uni</p>	<p>Pensioniertenverein vom AG. Es gibt relativ viele Angebote. Die Gemeinde hat Angebote für Senioren. Es gibt einen Verein der Pensionierten, die haben viele Angebote (Informatikkurse für Senioren, Wandern, Jassen etc.), welche auch von Senioren organisiert werden.</p>
<p>Informationsaustausch</p>	<p>Internet, Bekannte</p>	<p>von andern gehört, Zeitung, Programm der Volkshochschule, Internet</p>	<p>Presse, lokale Zeitung, die Gemeinde hat ein Büchlein, in dem alle Anlässe aufgeführt sind, Internet</p>

Kategorie	Int. 4	Int. 5	Int. 6
Vorstellungen	Dachte er würde wieder vermehrt Malen oder Zeichnen. Hat aber bis jetzt nicht wieder damit begonnen.	Wollte sich schon sehr lange Frühpensionieren lassen. Die Hoffnung/Traum war Freiheit und das Leben zu geniessen. Und nicht lange Arbeiten zu müssen. Machte sich Gedanken über die sozialen Kontakte. Es sollte finanziell vorgesorgt sein, man bekommt Rente, muss ev. den Verbrauch auch etwas zurückschrauben.	Wollte grosse Reisen machen. Hat sich bis jetzt nicht ergeben.
Vorb. Persönlich	Hat sich nicht viele Gedanken über die Pension gemacht, aber auch gemerkt, dass die körperliche Arbeit immer strenger wird und es nicht mehr so leichtfällt. Es war im bewusst, dass man körperlich fit bleiben muss, da man sonst abbaut.	Hat schon früh damit begonnen in die dritte Säule einzubezahlen, weil er früher gehen wollte. Pensum ein Jahr vorher auf 50% reduziert. Und sich in dieser Zeit intensiv vorbereitet und geschaut, was er anschliessend machen könnte. Hat gemerkt er findet Dinge. Wichtig war der Kontakt zu Menschen (Webdesign vs. Alterszentren) Hat sich bezüglich Finanzen (Rentenbezug vs. Auszahlung, Splitting) und sozialen Kontakten (Coaching, da auch Ängste da waren) Gedanken gemacht. Mit ca. 55 Beratung durch eine Bank - wichtig, dass man sich früh genug informiert, dann kann man noch etwas machen.	

Vorb. Kurs	Zwischen 50 und 60. Eintägiger Kurs zu finanziellen Themen (AHV, BVK). War interessant - Abläufe etc.	59, 60 vom AG zum Kurs eingeladen. Dauert zwei Tage. Trennung von Singles und Paaren, da andere Themen. Finanzen, Tätigkeiten. War das erste das er gemacht hat.	Mit 50, 55 eintägige Info zu finanziellen Aspekten. War sehr spannend, aufschlussreiche, im Nachhinein beruhigend, dass man sich da rechtzeitig Gedanken gemacht hat. Würde jedem empfehlen, sich frühzeitig Gedanken zu machen. War als Startinfo sehr positiv, dass man sich damit beschäftigt hat und gemerkt hat da müsste ich mir mal Gedanken machen.
Übergang	Hat sich nach einem Arbeitsunfall mit 63 frühzeitig pensionieren lassen. Da er körperlich Arbeiten musste und dies nach dem Unfall nicht mehr möglich gewesen wäre. Zu Beginn hat er von den Arbeiten geträumt, die er gerne gemacht hat und welche er jetzt nicht mehr machen konnte. " Die Herbstarbeiten im Schilf mähen. Und dann das habe ich mir gestohlen, dass konnte ich dann nicht mehr." Mit der Zeit lässt das nach. "Das ist wie, wenn jemand stirbt. Was du das ist das Hauptthema Nummer eins. Aber mit der Zeit geht es wieder in den Hintergrund sonst eh wirst du einfach depressiv." Am Anfang ging er ein paar Mal seine alten Arbeitskollegen besuchen, aber mit der Zeit geht das Interesse auch verloren. Man muss dann neue	Hat sich mit knapp 62 Teilpensionieren lassen und ein Jahr noch 50% gearbeitet, bevor er sich dann mit 63 Frühpensionieren liess. Das Ziel der Teilpensionierung war sich vorzubereiten mit neuen Geschäftsmodellen und Aktivitäten und zu schauen, was er machen kann. Daneben gab es auch noch finanzielle Aspekte. Dazu kam auch, dass er gemerkt hat das er gesundheitlich nicht mehr so mag. Den ganzen Tag am Computer sitzen. Er hat gemerkt, dass er eigentlich lieber etwas mehr praktisch Arbeiten würde, etwas mehr Abwechslung hätte. Und in diesem Jahr hat er sich Vorbereitet und sich überlegt, was er gerne machen würde. Und hat dann mit Computersupport in einem Alterszentrum alle zwei Wochen zwei Stunden begonnen. Das war ein erster konkreter Schritt. Dann hat er sein Hobby die Musik wiederaufgebaut und hat begonnen wieder vermehrt mit verschiedenen Personen zu Gruppen zu spielen und wieder mehr Auftritte zu	Entscheidungsfindung ist nicht ihre grösste Stärke und das merkt man in dieser Phase, weil man viel mehr selbst entscheiden muss. Das musste sie bis jetzt im beruflichen Umfeld weniger. In der Familie natürlich schon. Und das muss sie jetzt wieder lernen sich zu entscheiden. Und zu sagen ja das mache ich jetzt und das nicht. Hat sich bewusst entschieden in einem kleinen Pensum weiter zu arbeiten, weil sie nicht einfach Nichts mehr haben wollte. Jetzt merkt sie aber auch man kann nicht alles haben. Eigentlich wollte sie gerne Reisen gehen, aber wenn sie arbeitet kann sie halt nicht reisen. Die Entscheidungsfindung empfindet sie als Herausforderung. Und jetzt kommt dann auch der Punkt, wo es an der Zeit ist zu schauen, wie es dann weiter geht, wenn sie nicht mehr arbeitet. Haltet sie das überhaupt aus und wie geht es dann weiter. Sie ist dann jeweils schon wieder im Internet und sucht eine neue Stellvertretung. Für sie war der Gedanke sehr angenehm nicht von

Interessen finden oder ältere Interessen wieder aufwecken. Seine Frau arbeitet 80% und er ist zu Hause. Er geht jetzt regelmässig einkaufen und hat gewisse Dinge im Haushalt übernommen.

machen. Zudem hat er angefangen in einem Repair Café zu arbeiten. Er bastelt auch gerne elektronische Dinge in Richtung Design und hat sich dafür Zeit genommen. Das war so das erste, weil so viel Zeit hatte es in diesen zwei Tagen ja nicht. Knapp vor der Pensionierung hat er sich dann schon auch etwas Sorgen gemacht, weil er gemerkt hat man verliert seine Tagesstruktur und auch die sozialen Kontakte. Und wie baut man sich das dann wieder auf. Darüber hat er sich Gedanken gemacht und dann auch ein Coaching gemacht. Als er dann ganz pensioniert war gab es zuerst auch noch einige administrative Dinge mit der Pension etc. Dann hat er den Computersupport aufgestockt und ein zweites Alterszentrum dazu genommen. Und ist dann auch noch bei einem zweiten Verein eingestiegen, der Computersupport für Senioren macht. Er hat dann alle Tätigkeiten auch die Musik weiter ausgebaut. Bis etwa ein Jahr nach der Pensionierung ist er immer um 6 Uhr aufgewacht, konnte dann aber einfach noch etwas liegen bleiben und Radio hören.

100 auf 0 zu müssen. Das ist in ihrem Beruf auch sehr einfach. Es war gut, dass sie sich nicht so definitiv mit der Pensionierung auseinandersetzen musste. "Und habe mich sehr darauf gefreut zu sagen ich pensioniere langsam". Und was sehr angenehm ist sie kann arbeiten, muss aber nicht. Sie sucht es sich aus und so bekommt sie eine ganz andere Einstellung. Es ist auch ein geben und ein nehmen, man müsste sie ja auch nicht mehr einstellen. Sie arbeitet auch noch weiter, weil sie keine grösseren Hobbies hat, welche die Zeit einfach so füllen würden. Und da ist sie jetzt noch auf der Suche. Das kam vorher wahrscheinlich etwas zu kurz. Und da würde sie jetzt gerne etwas suchen. Und das braucht natürlich auch Zeit. Sie hat auch keinen Partner, der ihr die Entscheidung abnehmen würde. Sie hat sich auch darauf gefreut, einfach Zeit zu haben. "Aber einfach nur schon die Idee diese Zeit zu haben. Egal ob man sie jetzt füllt oder nicht füllt oder sinnlos füllt. Habe ich als etwas sehr Gutes empfunden. Eben immer mit dem Gedanke ja zwischen durch fülle ich schon noch etwas mit Strukturmaterial."

Alltag - Ablauf

Jeden Morgen etwa 20 Minuten Training. Frühstück und Kaffee trinken. Im Moment Olympische Spiele schauen. Und jeden Tag geht er spazieren. Mit der Frau ausgiebig Mittagessen. Im Winter den

Hat gerne einen geregelten Rhythmus. Steht immer etwa zur gleichen Zeit auf (7 - 8 Uhr). Anschliessend frühstücken und Zeitunglesen, Mails auf Tablet lesen. Eine bis eineinhalb Stunden. Wenn möglich nicht vor 9-Uhr aufs Tram, da er einen 9-Uhr-Pass

Kann jetzt auch mal jemanden zum Lunchkino oder Mittagessen treffen oder am Abend auch mal länger weg gehen. Fährt jetzt auch viel mehr ÖV und geniesst es nicht mit dem Auto von einem Ort zum andern hetzen zu müssen.

	<p>Holzofen einheizen und das Holz vorbereiten. Im Sommer joggen. Macht mehr im Haushalt. Struktur und Routine ist ihm wichtig.</p>	<p>hat. Am Abend so gegen 11 Uhr fertig. Er hat wieder mehr Energie, es kann auch mal später werden beim Musizieren und man hat am Morgen auch die Flexibilität mal auszuschlafen. Das sind so Fixpunkte am Morgen und am Abend. Die andern Termine sind unterschiedlich. Mehr Termine in der Agenda wie früher. Viele unregelmässige Dinge die auch kurzfristig kommen. Der Kalender füllt sich immer so auf zwei drei Wochen heraus. Man muss sich selbst strukturieren.</p>	<p>Macht auch mehr spontan mit Freundinnen ab.</p>
Alltag - Soziales	<p>Sucht nicht grosse Mengen an Menschen, da hat er eher etwas Angst vor. Er kenn nicht sehr viele Leute im Dorf. Aber schnell beim Einkaufen mit jemandem sprechen wieso nicht. Beim Einkaufen ist man wenigstens eine halbe Stunde unter den Leuten.</p> <p>Partnerschaft: Gemeinsames Mittagessen mit der Frau. Gerne auch etwas ausgedehnter. Leider muss sie dann wieder arbeiten. Das geniesst er, war früher nicht möglich, da der Arbeitsort zu weit entfernt war.</p>	<p>Bei den freiwilligen Tätigkeiten erfährt man auch relativ viele persönliche Dinge über die Menschen. Das hatte man früher im Geschäftsleben viel weniger.</p>	<p>Hat noch oft das Gefühl jemanden anrufen zu müssen und zum Kaffee oder Abendessen einzuladen. Sie hat auch die Möglichkeit spontan Feindinnen zu treffen. Das macht sie auch viele häufiger als früher.</p> <p>"Man muss sich aber auch darum bemühen, weil man ja nicht mehr so viel unterwegs ist." Manchmal muss sie sich auch überwinden.</p> <p>Wohnlage ist wichtig. "Einfach so im Hinterkopf das Wissen ich kann da zum Haus raus und ich habe Verbindung zu Menschen."</p> <p>Ist froh, dass sie nun genügend Zeit für die Betreuung ihrer Mutter hat.</p>

<p>Alltag - Herausforderungen</p>	<p>Hätte jetzt Zeit zum Malen, was er früher gelernt und geliebt hat, macht es jetzt aber nicht mehr. "Jetzt kannst du leiden in dem du nicht wieder beginnst Bilder zu malen oder zu zeichnen."</p>	<p>Löcher im Terminkalender sind schwierig. Wenn er eine Woche gar keine Termine hat, fühlt er sich nicht mehr wohl. Es braucht fast mehr Struktur und Disziplin die Agenda zu führen wie früher, da es etwas chaotischer wurde. "Aber wenn man dann wirklich von der Pensionierung von der Arbeitswelt in diese Pensionierungssituation geht. Man verliert natürlich das Ansehen. Und das ist noch spannend. Wenn mich jemand fragt was machst du? Oder was bist du? Häufig sage ich immer noch Ingenieur. Das was ich gelernt habe. Bin ich auch immer noch. Oder ich habe an der Uni gearbeitet oder. Und ich muss manchmal gerade überlegen, dass ich auch sagen kann was ich jetzt machen. Also eben ich mache jetzt Computersupport in diesen Alterscentren oder eben diese Repair-Café. Die erste Frage ist immer, ist das bezahlt oder? Und dann muss ich sagen nein, das ist Freiwilligenarbeit. Und dann merke ich schon, man sinkt gerade eine Stufe oder. Und das ist etwas was in unserer Gesellschaft wirklich wichtig ist. Also der Beruf, was man arbeitet. Das ist ja eigentlich die erste Frage, wenn man jemand kennen lernt. Was arbeitest du? Und was verdienst du, das fragt man zwar so nicht, aber es ist doch ein Punkt. Und wenn dann jemand. Wenn ich jetzt sagen würde ja ich verdiene</p>	<p>Muss immer etwas aufpassen, dass sie dann nicht zu viele gute Ratschläge gibt. "Also so quasi meine allwissende 40-jährige Erfahrungssenf dazugeben." Manchmal muss man sich überwinden etwas zu machen. Man muss sich mehr um soziale Kontakte bemühen. Wohnlage: Ist in die Stadt gezogen um bessere Verbindungen zu haben und näher am Geschehen zu sein.</p>
---------------------------------------	--	--	---

		<p>da fett Kohle (lacht) in diesen Alterscentren, dann würden mich alle mit grossen Augen anschauen. Das der jetzt noch erfolgreicher ist in der Pension. Wenn man sagt, nein ich mach Freiwilligenarbeit. Das man wirklich eine Stufe absinkt im Ansehen habe ich jeweils das Gefühl oder. Und man kann den Leuten dann auch sagen. Ich brauche das Geld ja eigentlich nicht. Ich habe ja Pension."</p>	
Alltag - Auslastung	<p>Jetzt kann er jederzeit zum Arzt und muss den Chef nicht mehr fragen.</p>	<p>Hat wieder mehr Energie am Abend. Es kann auch mal später werden und man kann am Morgen ausschlafen. Das Ziel ist es den Kalender zu füllen, jedoch wenn möglich nicht mehr als drei Aktivitäten am Tag. Muss eher aufpassen, dass es nicht zu viel wird, weil die Nachfrage nach IT-Support auch da ist. Hat mehr Einträge wie früher in der Agenda, da es viele unregelmässige Dinge sind. Man muss sich selbst strukturieren. Auch bei der Wohnsituation kann man viel machen. Das persönliche Budget und die Lebenssituation muss man einfach aufeinander abstimmen.</p>	<p>Das "Arbeits"-Leben ist weniger belastend. Hat mehr Energie oder Kapazität und macht deshalb zum Beispiel auch am Abend mehr. Man hat auch die Freiheit spontan Dinge zu machen. Man ist flexibler. Hat mehr oder andere Energie um auch mal spontan etwas zu machen. Sie geht eher mal vier Tage irgendwo hin oder organisiert sich einen Ausflug. Es mangelt nicht an Beschäftigung. Die freie Zeit wird durch die Betreuung der Mutter ausgefüllt.</p>
Tätigkeit - Bedingungen	<p>Würde gerne wieder Malen. Lässt es aber nicht zu. "Ich weiss nicht. Ich kann nicht Malen. Jetzt habe ich es das Leben lang nicht gemacht. Jetzt eh darfst du nicht mehr." Möchte nicht in einer Gruppe Wandern oder Spazieren gehen. Geht lieber für sich alleine.</p>	<p>"In der freiwilligen Arbeit muss man schauen, dass man die Leute wirklich holt mit ihren Interessen und nicht abstösst mit so administrativem organisatorischem. Wo die sagen, vergesst es das hatte ich jetzt 40 Jahre lang im Geschäft, das muss ich jetzt nicht mehr haben. Aber ein Anstoss von der Politik oder vom Staat wäre schon gut."</p>	<p>Lebt alleine. Reisen alleine ist nicht immer gegeben. Man hat auch niemanden, der sagt, komm wir machen jetzt das. Sprachschule in Japan würde die Möglichkeit bieten in einem strukturierten Rahmen reisen zu können und nicht alleine zu sein. Ist durch die Vikariate wieder an Schulferien gebunden.</p>

			"Ich bin dann jeweils schon wieder im Internet unter Stellvertretungen, was gäbe es noch."
Tätigkeit - Ideen			Reisen: Möchte gerne Reisen gehen. Ev. Sprachreise nach Japan. Sprachenlernen: Japanisch. Hat sie früher schon einmal begonnen. Sohn lebte eine Weile in Japan. Computerkurs, um das bestehende Wissen zu vertiefen.
Tätigkeit - Beginn	Hatte den Chor und den Englischtreff schon vor der Pensionierung.		Erstes Vikariat noch am alten Arbeitsort. Danach über Kontakte oder Stellenbörse. Findet, dass sie sich zu wenig bewegt. Hat deshalb mit dem Yoga begonnen. Rennt nicht gerne irgendwem hinterher auf den Berg. Handorgel hat sie von einem "Arbeitskollegen" ausgeliehen bekommen um Mal zu schauen. Ein Freundin spielt auch. Kontakt zum Musiklehrer. Sprachkurse hat eine grosse Leidenschaft für Japan. Hat dann übers Internet nach möglichen Kursen gesucht.
Tätigkeit - Beedigung		Möchte vor allem die administrativen Tätigkeiten runterfahren.	
Tätigkeiten - Art	FA: Hat bei seiner Frau für die Kirche etwas mitgearbeitet im Sommer. Hobbies: Lesen, Sport - joggen - lange Spaziergänge, derzeit Olympia, Chor, Englischtreff einmal	FA: Computersupport für Senioren in Alterszentren (jede Woche 2h in zwei verschiedenen Zentren) und bei einem zweiten Verein, Repair-Café, BA: Webdesign, PC-Support für Senioren Hobby: Musik (ver. Projekte, Band, James, Guggenmusik - war im Vorstand)	BA: Hat an verschiedenen Orten vikarisiert. Jetzt ein längeres Vikariat bis im Sommer. Betreut ihre Mutter, die ganz in der Nähe alleine lebt. Hobby: Kultur: Kino, Theater Konzert, Yoga - ein Mal pro Woche Reisen: kleinere Reisen / Trips mit

	<p>im Monat, geht selten aus. WB: Lernt für sich Italienisch Reisen: Urlaub mit der Frau, Besuche von Freunden und Familie in England, Haus wird mit Holz geheizt - Holz schlagen, Beigen bewirtschaften, im Winter heizen Hat das Einkaufen übernommen</p>		<p>Freundinnen WB: Handorgel lernen (im Aufbau)</p>
M: Wunsch erfüllen	<p>Würde gerne wieder vermehrt Zeichnen oder Malen. Macht es aber nicht - eine Art Selbstbestrafung.</p>		<p>Wollte schon immer ein Instrument spielen können. Hatte immer zu wenig Zeit.</p>
M: soziale Kontakte	<p>Beim Einkaufen kommt man unter die Leute - "Ich bin anonym unter den Leuten, da muss ich mit niemandem sprechen, wenn ich nicht will." Unter Leuten sein (Chor, Englischtreff) Die Familie zu besuchen ist wichtig, man weiss nie wie lange es geht (Reisen).</p>	<p>Mit Menschen im Austausch etwas machen können. Geräte werden nicht einfach abgegeben. Es soll auch ein Austausch sein (Repair-Café). "Die Grösste Motivation ist wahrscheinlich für mich, dass ich (Pause) sozialen Kontakt habe, dass ich mit Leuten etwas machen kann. Ich arbeite gerne mit Menschen."</p>	
M: persönlicher Nutzen	<p>Gesund bleiben sich fit halten (Sport). "Man sollte einen gewissen Stolz auf den eigenen Körper haben." Sich in den Ferien durchschlagen können (Italienisch).</p>	<p>Schauen wie es die andern machen, sich selbst vernetzen (zwei ver. Computersupporte) PC-Support: kleiner Unkostenbeitrag für Spesen, Leute sind besser vorbereitet, wenn es etwas Kostet.</p>	<p>Es tut gut und es ist etwas Bewegung für den Körper (Yoga). Es ist gut für den Kopf. Dann nimmt das nicht ganz ab. (Musik, Sprachen lernen, Computer Kurs).</p>
M: gebraucht werden	<p>"Das ist auch etwas psychologische Befriedigung, wenn man wieder ein paar Stunden arbeiten darf."</p>	<p>"Ich hole mir dort sicherlich auch eine gewisse Anerkennung. Also man bekommt dort auch etwas zurück." Das ist ein</p>	<p>"Eine gewisse Bestätigung, die man noch erhält". (weiter Arbeiten)</p>

		wichtiger Punkt für Freiwilligenarbeit, dass man etwas zurückbekommt.	
M: etwas zurückgeben		Nachhaltigkeit: Nicht alles wegwerfen müssen, der Wegwerfmentalität etwas Gegensteuer geben. (Repair-Café). Es soll der Gesellschaft auch etwas geben.	"Und ich versuche das als selbstverständlich auch zu machen. Und zwar nicht nur weil ich auch so viel bekommen habe. Sondern einfach, weil das richtig ist im Prinzip mache ich das sehr gerne." (Betreuung der Mutter)
M: neues Lernen			
M: pers. Interesse			Findet Japan ein grossartiges Land und es gefällt ihr sehr gut. (Japanisch lernen, Reisen)
allg. Schwierigkeiten		Digitalisierung ist ein grosses Thema mit dem ältere Menschen häufig nicht umgehen können und dadurch auch benachteiligt werden (SBB Tickets, Fahrpläne, Ämter, Self-Scanning in der Migros etc.). Hier lässt der Staat die älteren Menschen im Stich. Ältere Menschen sind sich gewohnt, dass Informationen vorgefiltert sind. Es wäre deshalb gut, wenn bestehende Angebote auf einer Seite aufbereitet wären.	Kennt jemanden, der Mühe mit dem Übergang hatte. Hat sich Pension auszahlen lassen und jetzt kommt nichts mehr rein. Denkt, dass wenn nur gearbeitet wurde und man nichts anderes hatte, kann das zu Problemen führen.
Diverses	Schaut darauf, dass es auch alkoholfreie Tage gibt. Es ist wichtig weiterhin auf die eigene Gesundheit zu achten, man darf nie denken jetzt bin ich 65 jetzt kommt es sowieso nicht mehr drauf an.	Output in der Freiwilligen Arbeit ist viele grösser wie früher im Geschäft, weil die ganze Administration wegfällt. Leute nehmen z.T. an den Computerkursen teil um unter Leute zu kommen und soziale Kontakte zu haben. Es gibt schon auch Leute, die sich einsam fühlen	
Z: Gesundheit	Gesundheit ist wichtig.		Gesundheit ist wichtig. Sich bewegen zu können und selbständig zu sein.

Z: Mobilität	Wohnlage ist vor allem im Alter wichtig. Zentrale Wohnlage bringt viele Vorteile: Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten, keine gefährlichen Strassen zu überqueren, nicht auf ein Auto angewiesen sein.		Die Wohnsituation/Mobilität - nicht unbedingt Autofahren zu müssen. "Und eben auch einfach so im Hinterkopf das Wissen ich kann da zum Haus raus und ich habe Verbindung zu Menschen. " Das Auto wurde ihr auch fehlen. Vor allem das Wissen einfach irgendwo hin fahren zu können.
Z: Beschäftigung/ Verhalten	Würde gerne wieder Malen, kann sich aber nicht motivieren / aufraffen. Etwas machen zu können / gebraucht zu werden gibt Befriedigung.	Er schätzt die Freiheit, den Tag frei planen zu können. Es ist jetzt ein wenig wie Selbständigkeit. Man kann, muss aber auch Struktur und Ablauf selbst bestimmen.	
Z: allg. Befindlichkeit	Schwanken je nach Situation. Ist im Allgemeinen zufrieden. "Ich glaube, wenn du in meinem Alter bist und irgendetwas nicht erreicht hast. Entweder ist das machbar."	Er ist zufrieden. Es ist wirklich gut gegangen. Ist jetzt zufriedener wie früher als er noch erwerbstätig war. Viele Reibungsverluste fallen weg. Es hat sich positiv verändert.	Ist sehr zufrieden.
Z: soziale Kontakte	Familie ist wichtig. Freunde, Menschen sind wichtig. Je älter du wirst desto einsamer wirst du. Geniesst das gemeinsame Mittagessen mit der Frau. Findet seine Frau muss zufiel Arbeiten. "Sie verbringt viel zu viel Zeit bei der Arbeit."	Hat zwar viele technische Tätigkeiten, aber es geht immer um den sozialen Austausch und die sozialen Kompetenzen. Hat sich im Vorfeld Sorgen um die sozialen Kontakte gemacht und auch bewusst Tätigkeiten in diese Richtung gesucht. Wenn man an die Pension denke spricht man immer über die Freiheit, die man dann hat. Das dies auch zur Vereinsamung führen kann wird nicht angesprochen. Es ist wichtig, dass man dort aktiv wird und Leute sucht.	Es wäre schön jemanden zu haben und nicht alleine zu sein, aber es kann in diesem Alter auch schwierig sein sich anpassen zu müssen. Soziale Kontakte sind wichtig, aber es ist auch wichtig Raum für sich zu haben. "Ich muss nicht jeden Tag oder jeden Abend einen Event haben." Die Pflege der Mutter ist auch Zeitintensiv und es gibt auch Momente, die belastend sind. Aber es ist auch schön, das machen zu können.

Z: finanzen

Hat die Senkung des Umwandlungssatzes gemerkt. Hat genügend Geld zum Leben - Gesundheit und Familie ist wichtiger.

Hat jetzt ein 9-Uhr-Pass, da es etwas günstiger ist.
Hat schon sehr früh 3A gespart und auch eine gute Pensionskasse. Hat aus familiären Gründen jedoch einen Kapitalbezug gemacht. Weil er im Moment noch etwas mehr Geld braucht. Es steht also im Moment theoretisch sehr viel Geld zur Verfügung. Dieses muss jedoch auch eingeteilt und verwaltet werden.
Als Rentner hat man auch die Möglichkeit den Verbrauch selbst etwas zu steuern. Man hat ja auch mehr Zeit. So kann man Dinge wieder selbst machen, die man früher vielleicht eingekauft hat oder sich etwas mehr Zeit nehmen um das preiswerteste Produkt zu finden und nicht einfach das erste beste im Geschäft zu kaufen.

Finanzielle Unabhängigkeit ist auch wichtig. Das man die Dinge machen kann, die man gerne möchte.

Angebote	Wandergruppen und so.	<p>Es ist schwierig Infos zu Angeboten zu finden, da es wenig strukturierte Seiten gibt. ProSenectute und die Stadt Zürich haben da jetzt was gemacht.</p> <p>Es gibt verschiedene Plattformen, wie z.B. Rent a Rentner, wo Rentner Angebote für andere Personen machen können. Stadt hat zusammen mit der ProSenectute eine Seite gemacht, wo sie verschiedene Angebote auflisten (60 Plus oder so?). Startseite für Senioren ist eine gute Idee. Es gib sehr viele Angebote im Internet, aber ungeordnet.</p> <p>"Aber was ich sagen muss. Für Senioren ist es ganz schlecht gebündelt oder. Also das ist wirklich gut, dass man da versucht das noch etwas mehr zu bündeln. Und vielleicht wie ein Katalog macht und etwas Filtert. Weil ältere Menschen die brauchen das noch eher."</p>	<p>"Soweit bin ich nicht". Weiss nicht was es gibt, da müsste sie sich zuerst informieren. Es gibt sicher viele.</p>
Informationsaustausch	iPad / Internet	<p>Internet (Website der PK, YouTube, Bloggs) Aus dem früher Job Tagblatt (Regionalzeitung), Quartierzeitung</p>	<p>Internet / iPad persönliche Kontakte</p>

Kategorie	Int. 7	Int. 8	Int. 9
Vorstellungen	Wollte schon länger aufhören. War sich sicher, dass sie genügend zu tun hat. Wollte noch Sprachen lernen.		
Vorb. Persönlich	Man sollte sich mit 50, 55 Gedanken darüber machen, was man in 10 Jahren machen möchte.	Hat sich im Vorfeld ein Budget gemacht und sich auch von einem Finanzberater beraten lassen bezüglich Steuern und Budget. Hat sich Gedanken darüber gemacht, was man machen muss, dass man nicht in ein Loch fällt.	Hat lange im Ausland gearbeitet und damals immer freiwillig in der Schweiz AHV bezahlt.
Vorb. Kurs	Hat einen Kurs mit ihrem Partner besucht. Zwei Tage.	Firma hat professionelles Programm mit Drei-Tages-Kurs. Kurs heisst 57 plus. Ging jedoch erst mit 63 besucht, da er vorher keine Lust hatte. Themen: Finanzen, Partnerschaft, Freundschaften, Hobbies und neue Rolle. Über drei Tage das neue Leben. Hat sich interessante Dinge aufgeschrieben. - Fange neues an. Kurs war sehr gut.	Standortbestimmung übers RAV. Bietet selbst Kurse an.
Übergang	Hat vor der Pensionierung 50% gearbeitet. Und dann ist es ihr leichtgefallen. Am Anfang dachte sie noch sie könnte dann ab und zu am alten Ort aushelfen, aber dann hatte sie nie Zeit, wenn die angefragt haben. Wollte einfach auch mehr Zeit für sich und für die Familie haben. Auch die Frühschichten waren mit der Zeit streng. Dann musste sie immer früh ins Bett und hatte nichts vom Abend. Das schränkt einen auch sozial ein. Am Anfang war es schon noch speziell. Aber da war auch noch ihr Vater	Sein Nachfolger war rechtzeitig bekannt und dieser kannte die Stelle gut. So konnte er den Übergang im Geschäft problemlos organisieren. Er wusste dann es geht gut weiter und ist dann gegangen. Er hatte noch viel Urlaub und hat den dann auszahlen lassen. Ist also von 100 auf 0 und das war überhaupt kein Problem. Er hat dann das Haus noch renoviert und er hat sehr viele Hobbies, die er intensiviert hat. Er ist jetzt seit zwei Jahren pensioniert und es war ihm noch nie langweilig. Er ist ein rationaler	Wurde mit 58 entlassen und hat anschliessend keine Stelle mehr gefunden. War dann zuerst beim RAV und wurde dann ausgesteuert. Zudem sind einige private Problem dazu gekommen. Das war eine ganz schwierige Zeit, in der er auch Unterstützung brauchte. Seine Schwester hat dann gesagt, er solle doch Freiwilligenarbeit machen, aber da hat er sich zuerst geweigert, weil er ja noch einen "richtigen" Job wollte. Nach einem Jahr hat er dann begonnen sich umzusehen und hat dann per Zufall

krank, den sie dann betreut hat. Und da war sie auch froh, dass sie Zeit hatte das zu machen. "Es ist schon so, wenn du nicht mehr so viel arbeitest dann geht es dir nachher sicher ringer, wenn du nicht mehr arbeitest. Weisst du dass man langsam abbaut."

Mensch. Es ist ja klar, dass man mit dem Austritt viele gute Kontakte, Kollegen und Informationen nicht mehr hat, das hat er auch vermisst. Aber es hat sich heute einfach verlagert. Er hat heute mehr Zeit für seine Familie, für Freunde und Hobbies. Er interessiert sich jetzt auch nicht mehr für Technik, diesen Teil hat er abgelegt. Das ist ein Verlust, ein erwarteter Verlust, kein schmerzhafter. Wichtig ist das man etwas hat wofür man sich interessiert, weil den Verlust des Berufes und des Umfeldes muss man kompensieren sonst wird es schwierig.

gesehen, dass in einem Museum Freiwillige Aufsichtspersonen gesucht werden. Und weil er immer gerne in dieses Museum ging und gerne Kunst hat, hat er das dann gemacht. Nach zwei Monaten konnte er dann ins bezahlte Wochenendteam wechseln. Er hat dann auch im Internet weiter gesucht und andere Netzwerke gefunden, bei denen er sich engagiert hat. Als er sich dann mit 63 dazu entschieden hat sich Frühpensionieren zu lassen. Und dann waren zuerst einmal die finanziellen Sorgen vom Tisch und es ging ihm wieder gut. "Habe ich dann viel freiwillig gemacht, aber immer mit dem Hintergrund ja die AHV und meine Rente bezahlt das."

Alltag - Ablauf

Ist sehr unterschiedlich. Meistens geht sie am Mittwoch schon an ihren zweit Wohnsitz (dort sind die Kinder, Enkelkinder und Geschwister und Kollegen). Ist an zwei Orten zu Hause. Erledigt den Haushalt und den Garten etc. Montag und Dienstag sind Haushaltstage und nachher ist wieder Freizeit. Manchmal muss sie hetzten, damit sie fertig wird und am Mittwoch gehen kann. Hat keine Struktur, das muss sie sich nicht machen. Es ist immer viel los. Sie braucht keine fixen Termine, macht die Dinge

Alltag sehr unterschiedlich. Am Morgen aufstehen, Frühstück, Zeitunglesen. Wenn die Frau da ist zusammen sonst alleine. Wenn nichts ansteht hat er keine Problem bis um 12 Uhr zu Frühstück und Zeitung zu lesen. Aber dann muss er etwas machen, muss er aus dem Haus.

	wann sie Lust hat. Es gibt auch Tage wo sie nichts macht, das gehört auch dazu.		
Alltag - Soziales	<p>Die Bekanntschaften sind eher im E. Auch der Partner hat sich dort sehr gut integriert.</p> <p>Partnerschaft: Der Partner hat das Büro zu hause. Hat einen guten Job, in dem er flexibel ist. Man kann auch mal am Nachmittag zusammen etwas machen. Und zusammen zu Mittag essen.</p> <p>Hat mehr Zeit für die Enkel, man kann auch mal am Mittwoch etwas unternehmen, wenn sie schulfrei haben oder sich können in den Ferien zu Besuch kommen. Das ist schön.</p> <p>Hat früher an einem fixten Tag die Enkel betreut, möchte das jedoch nicht mehr.</p>	<p>Beziehung: Seine Frau und er haben sowohl getrennte wie auch gemeinsame Hobbies es gibt eine Schnittmenge, aber jeder macht auch Dinge für sich. Er findet das super.</p>	
Alltag - Herausforderungen	<p>Ist an zwei Orten zu Hause. Soziale Kontakte werden eher an einem Ort gepflegt.</p> <p>Möchte sich nicht fix verpflichten und sich irgendwelchen Gruppen anschliessen. Sie möchte frei entscheiden, was sie macht. "Aber man muss es dann auch machen." Es ist dann auch ganz klar geregelt immer am Dienstag gehe ich Wandern.</p> <p>Wohnort: Am jetzigen Wohnort auf ein Auto angewiesen.</p>		<p>Er musste sich für soziale Kontakte und regelmässiges rausgehen "sehr in den Arsch klemmen". Auch wieder eine Partnerschaft zu finden, war eine Herausforderung. Er musste in diese Dinge investieren.</p>
Alltag - Auslastung	<p>Es gibt einige Tätigkeiten, die ich früher nicht gemacht habe oder vor mir her geschoben habe. Z.B. den Keller räumen.</p>	<p>Hatte in den letzten zwei Jahren keine fünf Minuten Langeweile.</p> <p>Hat bis jetzt keine speziellen Dinge</p>	<p>Langweilig ist ihm auf keinen Fall. Er musste beginnen Tätigkeiten wieder zu streichen, weil es zu viel war oder ihm</p>

Jetzt räume ich da ab und zu etwas aus. Schaut manchmal den Terminkalender an und hat das Gefühl keine Zeit zu haben, dabei hätte sie ja immer Zeit. Sie kann sich Zeit rausnehmen, wenn sie möchte, das ist schon.

angefangen sondern die bestehenden Hobbies ausgebaut. "Ich habe mir die Zeit für die Hobbies vorher organisiert oder gestohlen oder keine Ahnung und jetzt lebe ich sie aus." Hat zwei Projekte (Golf & SAC), welche er gerne starten würde, aber im Moment hat er keine Zeit bzw. andere Prioritäten. Er ist im Rentnerclub des Arbeitgebers, die machen spannende Ausflüge, aber er ist bis jetzt erst zwei Mal hingegangen, weil er immer andere Dinge los hat. Deshalb will er auch keine neuen Projekte starten, weil es keinen Sinn macht noch etwas zu Beginnen und dann nicht teilzunehmen. Letztes Jahr haben sie noch das Haus umgebaut, das ist jetzt vorbei.

nicht gut tat. Er hat sich nun auf drei vier Projekte fokussiert.

Tätigkeit - Bedingungen	Ist nicht mehr in Vereinen. Möchte nicht so gebunden sein.		
Tätigkeit - Ideen	Hat sich mal für den ornithologischen Verein interessiert. Hat es dann jedoch nicht umgesetzt. "Aber eben nachher schiebt man es wieder nach hinten und ja, ja schon gut, lassen wir's. Ich weiss nicht vielleicht sollte man solchen Dingen jeweils nachgehen. Aber ich habe sonst genug." Zusammen mit dem Partner reisen.		Sprachen lernen. Eine persönliche Herausforderung.
Tätigkeit - Beginn	Hat alles vorher schon gemacht, hatte jedoch zu wenig Zeit für alles.	Hatte vor der Pensionierung dieselben Hobbies. Er hat diese jetzt einfach intensiviert. Auch seine Freunde sieht er öfters.	War an einer Veranstaltung von MigrosKulturprozent, wo verschiedene Netzwerke vorgestellt wurden.

	<p>Hat noch nichts neues Angefangen, obwohl er sich zwei Dinge (Golf & SAC) vorgenommen hat, die ihn interessieren würden, aber er hat keine Zeit / andere Prioritäten. Möchte die Dinge nicht halbpäzigt machen.</p>	<p>Hat im Internet gesucht und ist dann auf dieses Netzwerk gestossen, hat sich dort beworben und musste dann einen viertägigen Einführungskurs machen bevor er aufgenommen wurde. Hat über dieses Netzwerk viele Kontakte geknüpft, die auch wieder zu anderen Projekten geführt haben.</p>
<p>Tätigkeit - Beedigung</p>		<p>Die Museumsaufsicht muss er jetzt dann beenden, weil die eigentlich lieber Menschen unterstützen möchten, welche noch im Erwerbssalter sind. Er wartet jetzt einfach ab, bis die sagen der darf nicht mehr dort arbeiten. Hat Vermietung und Verwaltung von Quartierzenter übernommen, das hat er jedoch wieder habgegeben, da er sich dort nicht wohl gefühlt hat und ihm der Aufwand nicht entsprochen hat.</p>
<p>Tätigkeiten - Art</p>	<p>Enkelhüten (nicht fix), freut sich darauf wieder in den Garten zu können, hat sich auch schon einiges vorgenommen. Hobby: Skifahren, Golf, 1x pro Monat Jassen mit Freundinnen, Stricken, Fahrradfahren, Spazieren gehen Hat ihren Vater betreut. War die von den Geschwistern, die Zeit hatte.</p>	<p>Hat im ersten Jahr das Haus renoviert. Hobby: Lesen (täglich min. 2h Zeitung, 1-2h andere Dinge), Skifahren, Langlaufen, Biken, Fischen, Hat mehr Zeit für die Familie betreut jetzt auch immer Mal wieder die Enkelkinder. Essen ist wichtig. Kocht auch. WB: Setzt sich viel intensiever mit Themen auseinander, die ihn interessieren. Liest sehr viel, schaut Nachrichten auf zwei Sendern in Englisch. Mitglied im Rentnerclub des Arbeitgebers.</p>

besprochen werden. Hat zuerst die Homepage erarbeitet. Ist unterdessen Präsident und moderiert zum Teil auch die Veranstaltungen. Geht dadurch auch an viele Filmfestivals.

Verein, der sich für pensionierte Personen einsetzt und regelmässige Treffen organisiert. Macht dort zuerst gegen Bezahlung die Homepage. Ist jetzt beratenden im Leitungsteam und gibt auch Kurse.

Tavolata: Verschieden Menschen essen regelmässig zusammen entweder auswärts oder bei jemandem zu Hause.

WB: Hat mit 65 eine Ausbildung zum Filmmacher begonnen. Dort lernt er für sich weiter: Schneidprogramme, Tonbearbeitung, Sounddesign.

Besucht auch Angebote von ProSenectute Z.B. Tanzkurs. VideotoBrain: Diverse DVDs auf welchen Computerprogramme erklärt werden.

War mit einem Freund im Himalaya.

Hobby: Spazieren, Meditieren, Achtsamkeitstraining, war vor allem früher (als es ihm nicht so gut ging) sehr oft drei, vier Stunden in der Bibliothek

Ist in einer Männergruppe, welche sich alle zwei Wochen trifft und über diverse Themen austauscht.

M: Wunsch erfüllen

Wollte schon immer eine Ausbildung als Filmmacher machen. Das war dann

			jedoch nicht möglich. Diesen Wunsch hat er sich jetzt erfüllt.
M: soziale Kontakte	Will später dort leben und deshalb dort auch den Freundeskreis aufrechterhalten.		Trifft Leute. Es ist ein gutes Team. (Museum) Neue Leute kenne lernen, die man sonst nie kennen gelernt hätte. Man wird mit andern Lebensproblemen und Dingen konfrontiert. (Tavolata) Regelmässiger Austausch über persönliche Themen ausserhalb der Partnerschaft (Männerrunde).
M: persönlicher Nutzen	Körperliche Bewegung / Gesundheit (spazieren, fahrradfahren etc.)	"Der reine Spass. Punkt."	Bekommt einen Museumsspass. Es gibt ein Mitarbeiteressen. (Museum). Selbstheilung, etwas das einem gut tut, eine Herausforderung meistern (Himalaya). Es tut gut für die körperlich und seelische Befindlichkeit (Meditation) Man kann das machen, was einem interessiert und Spass macht. Man muss nichts mehr. "Also das heisst zwischen wollen und müssen ist ein grosser Unterschied. Also ich mache es freiwillig und das ist glaube ich wichtig." Demenz vorbeugen, agil bleiben, neue Inhalte akquirieren.
M: gebraucht werden			Es gibt mehr Leute aus dem Business und weniger Kreative. Dort ist er stark, kann sich einbringen und etwas beitragen.
M: etwas zurückgeben			
M: neues Lernen			Kino ist für ihn WB, weil er mit neuen Dingen konfrontiert wird oder eine

			andere Sichtweise auf bekannte Dinge erhält. Man lernt in einer Sache ganz viele neue Dinge (Schneiden, Ton etc.) Das ist sehr befriedigend. Lernen als neue Herausforderung.
M: pers. Interesse			Kunst interessiert ihn, das ist ein Ort an dem er sich wohl fühlt. (Museum)
allg. Schwierigkeiten	Macht in seinen Kursen die Erfahrung, dass die Leute beim Übergang zuerst einmal "Ferien" machen bevor eine Neuorientierung stattfindet und das diese Neuorientierung oftmals schwierig ist.		
Diverses	Eine Zeit lang hatte sie das Gefühl, dass sie noch Arbeiten muss um etwas Geld anzusparen. Es könnte sein, dass wenn man jung pensioniert ist noch einen grossen Freundeskreis hat, den man anrufen kann. Wenn man älter wird, sterben immer mehr Menschen und man wird immer einsamer.	Es ist wichtig engagiert zu sein und zu bleiben. Es ist nicht wichtig was man macht. Man muss einfach etwas finden, das einen fesselt. Er hasst Limits. Im Moment kann er alles machen, was er möchte. Aber der Tag wird kommen an dem er an Grenzen stösst und das wird sicher schwierig für ihn. Man muss sich überlegen, was wichtig für einen ist und sich Ziele setzen. Man muss auch im Alter noch Ziele haben, das ist eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit. Man muss das Hirn und den Körper beschäftigen, damit diese fit werden. Man muss den Biss und den Veränderungswillen behalten und darf	Hat nach dem Tod seines Vaters eine Ausstellung über dessen Lebenswerk kuratiert. Dies musste jedoch finanziell alles von der Familie getragen werden. Er hat es vor allem für seine Mutter gemacht, damit diese auch mal im Mittelpunkt steht. Hat schon sehr früh damit begonnen mit dem Computer zu arbeiten. Ist eigentlich sein liebstes Arbeitsgerät, welches auch seine Denkart / die Art wie er sich Strukturiert geprägt hat.

		keine Angst haben. "Man muss einfach positiv ins Leben schauen."	
Z: Gesundheit	Gesundheit ist wichtig. Es ist wichtig sich fit zu halten. Hat manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn sie den ganzen Tag nichts Sportliches gemacht hat.	Das man geistig und körperlich fit und gesund ist.	
Z: Mobilität			
Z: Beschäftigung/ Verhalten	Wenn sie den Terminkalender anschaut, dankt sie manchmal sie hat gar keine Zeit, aber eigentlich hätte sie ja immer Zeit. Es ist schön, dass sie sich die Zeit rausnehmen kann, wenn sie will.	Hat überhaupt keine Probleme. Ist mit seinen Hobbies völlig ausgelastet. Er kann alles machen, hat keine Limits. Schwierig wird es vermutlich, wenn er gewisse Dinge nicht mehr machen kann.	Er musste sich auch sehr bemühen, um wieder raus zu gehen. Soziale Kontakte zu knüpfen, Beschäftigungen zu finden. Man muss auch in sich selbst investieren. "Ich glaube das es wahnsinnig wichtig ist, dass man weiterhin aktiv bleibt. Aktiv nach aussen sein wie nach innen" Ein wichtiger Aspekt ist, dass man die Dinge jetzt freiwillig macht und nicht mehr muss.
Z: allg. Befindlichkeit	Ist sehr zufrieden.	Ist 100% zufrieden. "Ich bin 100% zufrieden. Weil ich das Gefühl habe, wenn ich nicht zufrieden bin, kann ich etwas verändern."	Die letzten 10 Jahre waren sehr schwankend. Der Übergang mit der Kündigung und dem Ausgesteuert sein, war sehr schwierig. Er brauchte auch Hilfe in dieser Phase. Aber jetzt hat er sich gut eingerichtet. Es kommen immer wieder Dinge dazu, aber er lässt sich nicht unterkriegen. Er hat durch die Krise auch wichtige Dinge gelernt, dafür ist er dankbar.

Z: soziale Kontakte	Soziale Kontakte sind wichtig. Der Austausch mit Freunden und der Familie.	Die Familie und dass es der Familie gut geht, das ist das wichtigste.	Soziale Kontakte sind sehr wichtig. Er hat sich auch sehr um eine neue Partnerschaft bemüht, was in diesem Alter nicht mehr so leichtfällt. Aber auch Kontakte zu männlichen Freunden sind im sehr wichtig und er pflegt diese bewusst. "Also ich denke das ist wahnsinnig wichtig, weil Einsamkeit Vereinsamung ist sicherlich eines der Themen, das alle Leute, die dann krank sind oder alleine in ihrer Wohnung sitzen, nicht raus gehen oder raus kommen. Auch kein Kontakt haben. Wo das noch etwas potenziert."
Z: finanzen	Fühlt sich im Alltag nicht eingeschränkt, das was sie will, kann sie haben. Finanzen reichen. Bezieht eine Witwenrente. Manchmal muss man für Ferien oder so etwas vom Ersparten nehmen. Das ist ein wichtiger Punkt, dass es reicht. Sonst müsste man bis 64 arbeiten.	Hat keine finanziellen Einschränkungen erlebt. Im Alltag macht es keinen Unterschied.	Es war schwierig bis zu jenem Zeitpunkt als er die AHV bekommen hat, jetzt geht es im gut. Er hatte nie sehr viel Geld. Aber ist jetzt zufrieden. Er kann sich alles leisten, was er möchte. Ist zufrieden mit seiner Rente. Hat früher im Ausland gearbeitet und in der Schweiz freiwillig AHV bezahlt, deshalb verschiedene Renten.
Angebote	Hat sich nicht informiert. Gibt sicherlich viele Angebote (turnen etc.). Jass- oder Sing-Nachmittage für Senioren. Gemeinde und Kirchgemeinde bieten Angebote. ProSenectute. Angebote sind eher für ältere Leute, die zu Hause sitzen. Braucht das nicht.		ProSenectute grosser Angebotskatalog, Erwachsenenbildung, Sprachkurse, Innovage. "Ich glaube an dem mangelt es ganz sicher nicht. Es mangelt höchstens an dem, dass man zu wenig Beratung hat, dass ich weiss, was ich gerne für mich möchte. Und ich glaube, das wäre relativ wichtig, dass man versucht, diesen

Informationsaustausch Zeitung, Pfarrblatt, regionale Presse	Mehr als 50% Printmedien. Handy / Internet für Aktualitäten.	Menschen, die unsicher sind, versucht Stützen zu bieten." Hat Prospekte, Postkarten etc. gesammelt überall wo er war. War oft in der Bibliothek, weil es dort Bücher, Zeitungen, Zeitschriften und Computer gibt. Im Gespräch mit andern oder über bestehende Tätigkeiten. Internet als erste Quelle, anschliessend mit anderem vertiefen und verifizieren.
---	---	---