

ZU DIESEM BUCH

Bei Beratungsstellen für Laufbahnfragen melden sich immer mehr ältere Menschen, um mit einer Fachperson ihre Zeit vor oder nach der Pensionierung zu besprechen. Wie beispielsweise Iris: Nach vielen Jahren als Assistentin bei einer Bank war ihr in finanzieller Hinsicht ein sorgenfreies Leben beschieden. Sie konnte in ferne Länder reisen, Sprachkurse besuchen und war in ein verlässliches Beziehungsnetz eingebunden. Sie genoss während einiger Jahre die neue Freiheit. Mit der Zeit schlichen sich bei ihr immer mehr Gefühle der Unzufriedenheit und Sinnlosigkeit ein. Im Gespräch mit dem Laufbahnberater wurde es Iris bald einmal klar, dass ihr möglicherweise ein soziales Engagement wieder zu mehr Lebensfreude verhelfen könnte. Sie meldete sich schliesslich beim Roten Kreuz als freiwillige Fahrerin. Während mehrerer Jahren transportierte sie daraufhin mit ihrem eigenen Wagen behinderte und kranke Menschen zur Ärztin oder in die Therapie. Sie konnte mit ihrer geschätzten Tätigkeit zur Selbstständigkeit dieser Menschen beitragen und empfand wieder mehr Lebenssinn.

Meine Begegnung als Laufbahnberater mit Iris war der Auslöser für «CHANCEN NACH SECHZIG». Ich engagierte mich seit einigen Jahren nicht nur beruflich mit Altersfragen, sondern mich beschäftigte insbesondere das eigene Älterwerden. Langjährige Berufskolleginnen und -kollegen interessierten sich ebenfalls für diese Themen und wir konnten gemeinsam dieses Buch erarbeiten.

Für «CHANCEN NACH SECHZIG» wollten wir von Menschen in der dritten Lebensphase wissen, wie sie persönlich die Zeit ab dem sechzigsten Lebensjahr verbringen: Mit welchen Fragen setzen sie sich auseinander? Was gibt ihnen Sinn im Leben? Was bereitet ihnen Freude oder was finden sie schwierig? Aus diesen Gesprächen entstand der **zentrale Teil 2** dieses Buches. Ab Seite 28 berichtet in jedem der zwanzig Interessengebiete eine Person aus ihrem Leben und über die Zeit nach ihrer Pensionierung. Die porträtierten Menschen erzählen, wie sie ihren Alltag gestalten und ihre Talente einsetzen. Die einen engagieren sich in der Freiwilligenarbeit, andere sind weiterhin teils berufstätig oder widmen sich vor allem ihren Hobbys. Nebst den Erfahrungen der Porträtierten sind zu jedem Interessengebiet weitere Ideen und Informationen aufgeführt, die zu spannenden Beschäftigungen oder zu sinnvollen freiwilligen Engagements anregen können. Dabei handelt es sich lediglich um eine Auswahl aus einer ausserordentlich grossen Palette von Möglichkeiten. Durch Recherchen im Internet, Hinweise aus den Medien oder durch Gespräche mit Bekannten lassen sich viele weitere Ideen erschliessen. Auf www.chancen-nach-sechzig.ch werden die im Buch aufgeführten Informationen aktualisiert und ergänzt.

Zusätzlich zu diesen persönlichen Berichten interessierten uns auch die Meinungen von Expertinnen und Experten. Aufgrund von Fachartikeln und Gesprächen mit verschie-

denen Fachleuten ermittelten wir grundsätzliche Themen und Fragen, die für die dritte Lebensphase von Bedeutung sein können. Diese Erkenntnisse sind im **einleitenden Teil 1** ab Seite 13 zusammengefasst. So erläutert die Wissenschaftlerin Margrit Stamm, dass wir nach sechzig nicht dem Abbau ausgeliefert sind, sondern uns durchaus weiterentwickeln können. Zudem berichten wir über Erwerbsarbeit nach sechzig, über Chancen in der Freiwilligenarbeit und über neue Modelle der Nachbarschaftshilfe.

Im **abschliessenden Teil 3**, ab Seite 152, geht es um zentrale persönliche Fragen, die auf dem Weg in ein erfülltes Leben nach der Pensionierung besonders zu beachten sind. Wie wichtig sind die sozialen Beziehungen, die persönliche Weiterentwicklung oder das zivilgesellschaftliche Engagement? Der erfahrene Lebenscoach Malte Putz berichtet aus seiner Praxis und erörtert Lebensfragen, die in seinen Gesprächen mit Ratsuchenden im Vordergrund stehen.

Den porträtierten Menschen und den interviewten Fachleuten danken wir herzlich für ihre interessanten Ausführungen und ihre Offenheit.

Da sich heute die Informationen rasch ändern, bieten wir auf www.chancen-nach-sechzig.ch aktuelle Zusatzinformationen und Adressen.

Bruno Baer, Herausgeber
Autorinnen und Autoren



Ältere Menschen sind auch in der Freiwilligenarbeit wegweisend.