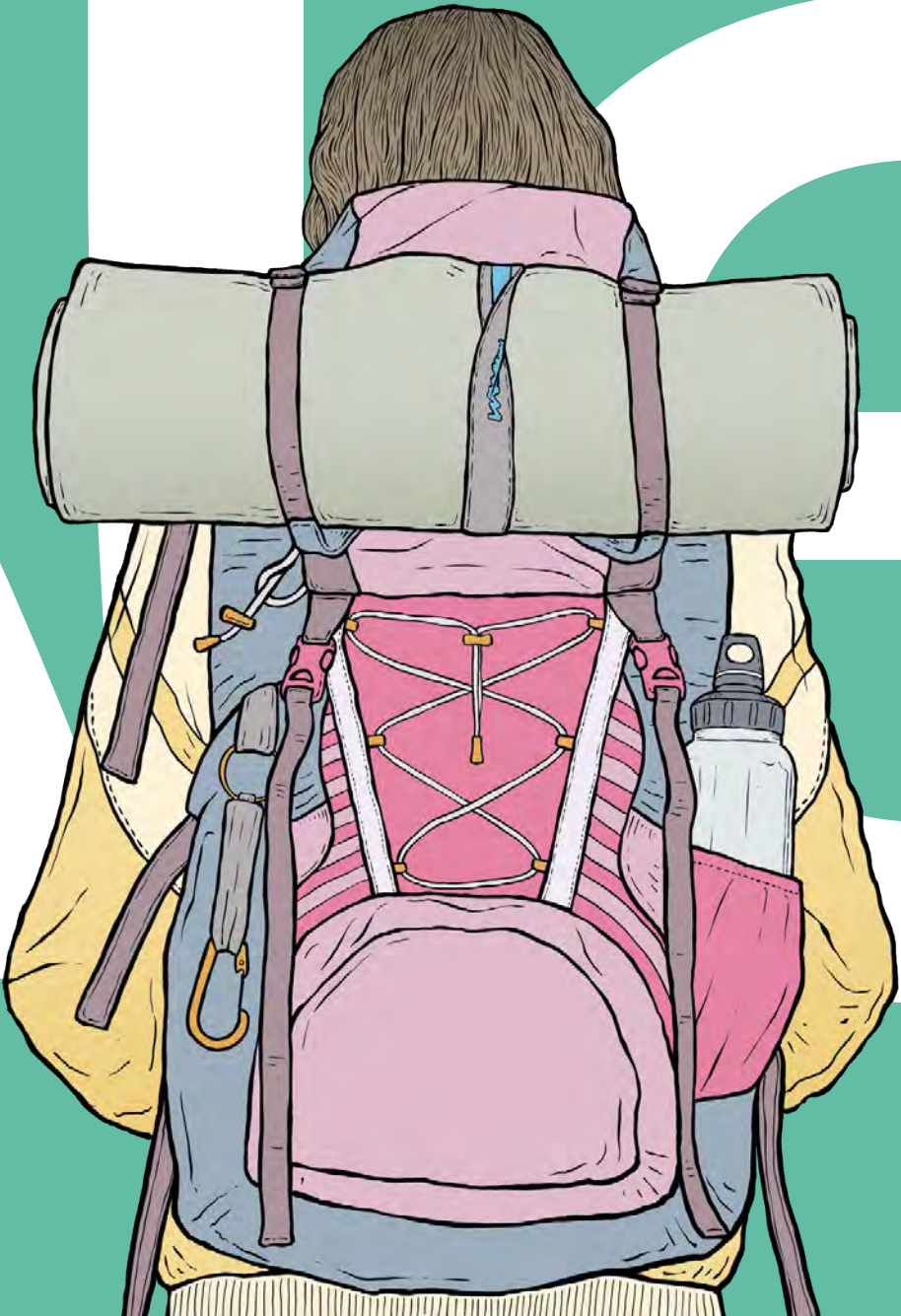


PENSIONIERUNG

# Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt



# Die einen freuen sich darauf, die anderen fürchten sich davor, für alle gilt: Die Pensionierung ist ein bedeutsames Ereignis und der Anfang einer neuen Lebens- phase.

Vielleicht können Sie es kaum erwarten, endlich jeden Tag auszuschlafen und frei zu sein für Hobbys, Reisen, Familie und Freunde. Vielleicht sehen Sie dem Ende Ihres Berufslebens aber auch mit Skepsis oder Sorge entgegen und würden lieber weiterarbeiten.

Wie auch immer Sie sich Ihr Leben nach der Pensionierung vorstellen, in der Realität wird es sich vielleicht anders anfühlen

als gedacht, weil Sie auf gewisse Umstellungen nicht vorbereitet waren oder ihre Tragweite unterschätzt haben. Sicher ist: Dieser Lebensabschnitt und das Älterwerden gehen mit Veränderungen einher, die bedacht und gemeistert werden wollen.

Unabhängig davon, ob Sie noch im Berufsleben stehen oder schon pensioniert sind: Nehmen Sie sich kurz Zeit, diese Broschüre zu lesen. Hier finden Sie Tipps für eine gute Gestaltung dieses neuen Lebensabschnitts und Informationen zum risikoarmen Umgang mit Alkohol und Medikamenten.

*«Dieser Lebensabschnitt und das Älterwerden gehen mit Veränderungen einher, die bedacht und gemeistert werden wollen.»*



# Zeit für alles

Mit der Pensionierung fallen nicht nur die beruflichen Verpflichtungen, sondern auch viele Strukturen weg. Die neue Freiheit birgt viele Chancen, aber auch die Gefahr von Leere oder Langeweile.

# Das können Sie für einen erfüllten Ruhestand tun:

## **Pflegen Sie soziale Kontakte schon vor der Pensionierung und auch ausserhalb Ihres beruflichen Umfelds**

— Viele Menschen bemerken nach der Pensionierung, dass sich ihre sozialen Kontakte im Wesentlichen auf das Arbeitsleben beschränkt haben, und dass diese nun im Sand verlaufen. Kümmern Sie sich aktiv um die Kontakte zu Ihrer Familie, Verwandten, Freundinnen und Freunden oder zu Ihrer Nachbarschaft, auch wenn Sie beruflich noch stark eingespannt sind. Es ist erwiesen, dass gute soziale Beziehungen gesund halten.

## **Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf und planen Sie jeden Tag etwas ein, auf das Sie sich freuen**

— Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben gibt Ihnen niemand mehr den Takt und Inhalt Ihres Tagesablaufs vor. Für die einen bedeutet das Freiheit, andere empfinden dies eher als Verlust von Orientierung und Sicherheit. Schaffen Sie sich in jedem Fall eine neue Tagesstruktur und planen Sie jeden Tag etwas ein, das Ihnen Freude bereitet.

## **Pflegen Sie ein Hobby**

— Der einfachste Weg, sich täglich eine Freude zu machen, ist ein Hobby auszuüben. Widmen Sie sich Ihren alten oder neu entdeckten Interessen und Leidenschaften, für die Sie vorher vielleicht nicht die Zeit gefunden haben.

*«Widmen Sie sich Ihren alten  
oder neu entdeckten Interessen  
und Leidenschaften.»*

## **Engagieren Sie sich**

— Ob beehrter Schreiner, versierte Verkäuferin, geschätzte Finanzfachfrau oder beliebter Lehrer, für viele Menschen war und ist ihr Beruf ein wichtiger Teil ihres Selbstverständnisses und Quelle für Respekt, Wertschätzung und Ansehen. Auf Ihre beruflichen Leistungen dürfen Sie auch nach der Pensionierung stolz sein. Sie können sich zudem ein neues Betätigungsfeld eröffnen und Ihre Fähigkeiten weiterhin der Allgemeinheit zugutekommen lassen. Zum Beispiel mit einem (Ehren)Amt oder Engagement in Ihrer Gemeinde, in einem Verein, im Quartier oder in Ihrer Nachbarschaft. Dies gilt umso mehr, wenn Sie allein leben und Gefahr laufen, sich zu isolieren.

### **Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, überlegen Sie sich, ob und wie Sie Ihr Zusammenleben neu gestalten wollen**

— Eine Pensionierung hat Einfluss auf die Ehe oder Partnerschaft und stellt die Partner und Partnerinnen vor Fragen wie: Wer beteiligt sich jetzt wie im Haushalt? Was und wie viel wollen wir gemeinsam unternehmen? Wie viel Zeit braucht jede und jeder nach wie vor für sich? Was sind unsere Wünsche und Ziele für diesen Lebensabschnitt? Besprechen Sie solche Fragen immer wieder miteinander und bleiben Sie offen für Veränderungen.

*«Wer beteiligt sich jetzt wie im Haushalt? Was und wie viel wollen wir gemeinsam unternehmen? Was sind unsere Wünsche und Ziele für diesen Lebensabschnitt?»*





## **Überdenken Sie Ihre Wohnform: Wo und wie möchten Sie leben – jetzt und in einigen Jahren?**

— Viele Menschen leben nach der Pensionierung noch viele Jahre in stabiler Gesundheit und in ihrer gewohnten Umgebung. Selbst wenn es noch keinen konkreten Anlass für einen Umzug gibt, setzen Sie sich frühzeitig mit dem Älterwerden und den damit einhergehenden veränderten Wohn- und Sicherheitsbedürfnissen auseinander. Vielleicht wollen Sie dereinst Ihren Haushalt verkleinern, weniger Gartenarbeit erledigen müssen oder mehr Gesellschaft haben. Auch einen möglichen zukünftigen Unterstützungsbedarf sollten Sie in diese Überlegungen einbeziehen.

## **Halten Sie sich körperlich und geistig so fit wie möglich**

— Fordern Sie sich immer wieder selbst heraus. Wer sich viel und regelmässig bewegt sowie sozial und geistig aktiv bleibt, erhöht die Chance auf ein langes, gesundes Leben mit einer hohen Lebensqualität.

# Genuss mit Mass





*Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren – das gilt auch nach der Pensionierung. Doch mit zunehmendem Alter ist beim Alkoholkonsum besondere Vorsicht geboten. Dasselbe gilt für den Konsum von Schlaf- und Beruhigungsmitteln.*

## Alkohol & Medikamente

### Aus Gewohnheit wird oft schleichend Gewöhnung

— Ein Glas Wein zum Essen oder gelegentlich ein Bier mit Freundinnen und Freunden – Alkohol ist für viele Menschen ein Genussmittel. Nichts spricht dagegen, auch nach der Pensionierung gelegentlich Alkohol zu trinken. Die neue Lebenssituation kann jedoch einen Einfluss auf die täglichen Gewohnheiten haben, darunter auch auf den Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen. So kann es vorkommen, dass diese zunehmend konsumiert werden, um negative Gefühle wie Langeweile oder Einsamkeit zu vertreiben. Je länger man Alkohol oder andere Substanzen als Stimmungsaufheller, zur Entspannung oder als Einschlafhilfe einnimmt, desto schwieriger wird es, darauf zu verzichten. Tatsächlich zeigen Statistiken, dass zum Beispiel der tägliche Alkoholkonsum mit zunehmendem Lebensalter steigt, vor allem in der Zeit nach der Pensionierung.



*Rund ¼ der Rentnerinnen und Rentner trinken täglich oder fast täglich Alkohol.*

**6.3%**

*6.3% der über 65-Jährigen haben einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum.*

## *Die Empfehlung für einen risikoarmen Konsum für gesunde Erwachsene lautet:*

### **Männer:**

*maximal 2 Standard-  
getränke\* pro Tag*

### **Frauen:**

*maximal 1 Standard-  
getränk\* pro Tag*

### **Und:**

*mindestens 2 konsum-  
freie Tage pro Woche*

## **Körperliche Veränderungen begünstigen Abhängigkeit und Unfälle**

— Das Älterwerden bringt körperliche Veränderungen mit sich, welche die Wirkung von Alkohol, Medikamenten und anderen Substanzen beeinflussen: Mit zunehmendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper, weswegen die eingenommenen Substanzen weniger verdünnt werden und stärker wirken. Ausserdem braucht die Leber länger, um Wirkstoffe abzubauen. Neben einer erhöhten Suchtgefährdung kann dies vermehrte Stürze und andere Unfälle zur Folge haben.

## **Wie viel Alkohol ist ok?**

— Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Ein Trinkverhalten, das in jüngeren Jahren unproblematisch war, kann im Alter schädlich werden. Es lohnt sich also, den Alkoholkonsum im Alter immer wieder zu überdenken und gegebenenfalls zu verringern. Je weniger, desto besser!

\*1 Standardgetränk: 3 dl Bier (5 Vol. %) / 1 dl Wein (12.5 Vol. %) / 4 cl Schnaps (40 Vol. %)

## Alkohol & Medikamente

### Ein ausgeglichener Lebensstil senkt das Risiko

— Tägliche positive Erfahrungen senken das Risiko von Langeweile oder Einsamkeit und damit die Gefahr, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Möglichkeiten für solche Erfahrungen gibt es viele: ein Engagement in einem Verein, das Wiederaufnehmen einer «alten» Leidenschaft wie Musizieren oder Kochen, das Erlernen einer neuen Sportart oder Sprache, ein Haustier und vieles mehr. Ebenso wichtig wie körperliche, soziale und geistige Aktivitäten sind aber auch Stille und innere Einkehr: Gönnen Sie sich genügend Ruhe, bleiben Sie in Kontakt mit sich selbst und erhalten Sie sich eine positive Lebenseinstellung.

### Schlaf- und Beruhigungsmittel lösen und schaffen Probleme

— Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der Schlaf – oft leider zum Schlechteren. Schlaf- und Beruhigungsmittel werden älteren Menschen deutlich häufiger verschrieben als jungen Menschen, und Frauen häufiger als Männern. Diese schaffen bei Schlafproblemen, Nervosität und Angst zwar schnell Abhilfe, sie können aber schnell abhängig machen, das Gedächtnis und den Antrieb schwächen und die Sturzgefahr erhöhen.



*2016 gab jede zehnte über 70-jährige Frau an, in den letzten 3 Monaten (fast) täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel eingenommen zu haben.*

## Vorsicht bei Langzeiteinnahme und Mischkonsum

— Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten nur nach sorgfältiger Abklärung durch einen Arzt oder eine Ärztin und in der Regel nicht länger als zwei bis vier Wochen eingenommen werden. Vorsicht ist zudem bei der gleichzeitigen Einnahme von Alkohol und Medikamenten geboten. Mischkonsum kann gefährlich sein und die Wirkungen sowohl der Medikamente als auch die des Alkohols wesentlich verändern oder verstärken. Apotheken bieten Beratungen zur Überprüfung verschiedener Medikamente und deren Unverträglichkeiten u.a. mit Alkohol an.

**21%**

*21% der über 55-Jährigen nehmen regelmässig Alkohol zusammen mit Medikamenten ein.*

## Sanfte Alternativen zur Tablette

— Bei Schlafproblemen lohnt es sich, nicht sofort zum Medikament zu greifen. Oft helfen schon einfache Verhaltensänderungen wie vermehrte körperliche Aktivität, Entspannungstechniken und das Meiden von Alkohol, Kaffee und schwerem Essen am Abend.

# Hier finden Sie Hilfe

**Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, zögern Sie nicht, sich an eine Fachstelle oder eine Fachperson zu wenden.**

Es gibt eine Vielzahl von Fachstellen, die Sie zu verschiedenen Themen rund um die Pensionierung, Lebensgestaltung und Gesundheit beim Älterwerden beraten können. Lokale Präventions- und Beratungsstellen helfen Ihnen gerne weiter, ein passendes Angebot zu finden. Sie beraten sowohl Betroffene wie auch Angehörige.

## Weitere Informationen

**prosenectute.ch**

Aktive Lebensgestaltung im Alter

**alterundsucht.ch, safezone.ch**

Online-Hilfe zu Suchtfragen

**shop.addictionsuisse.ch**

Informationsbroschüren zu Alkohol und Medikamenten beim Älterwerden

**rheumaliga.ch, krebsliga.ch,**

**swissheart.ch**

Informationen zu verschiedenen Krankheiten

## Impressum

**Arbeitsgruppe:**

Berner Gesundheit – Santé bernoise; Infodrog, Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht; Samowar Meilen; Suchtprävention Zürcher Unterland; Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

**Quellen statistische Angaben:**

[www.monam.ch](http://www.monam.ch)



**ZFPS**

Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs

Schindlersteig 5 • 8006 Zürich