

MIT EMPOWERMENT IN DEN RUHESTAND

Förderung der Selbstwirksamkeit während dem
Übergang in den Ruhestand.

Bachelor-Arbeit
Ausbildungsgang **Sozialarbeit**
Kurs **TZ/BB 2017-2021**

Angelica Hof & Céline Wittwer

Mit Empowerment in den Ruhestand

Förderung der Selbstwirksamkeit während dem Übergang in den Ruhestand

Diese Arbeit wurde am **16.08.2021** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repository veröffentlicht und sind frei zugänglich.

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



Dieses Werk ist unter einem
Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz Lizenzvertrag
lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/>
Oder schicken Sie einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California
95105, USA.

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Dokument steht unter einer Lizenz der Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle
Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz <http://creativecommons.org/>

Sie dürfen:



Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
Zu den folgenden Bedingungen:



Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur
Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder
angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber
unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt
aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.
Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt,
mitteilen.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers
dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

Vorwort der Schulleitung

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Sozialarbeiterisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Sozialarbeiter/innen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2021

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Leitung Bachelor

ABSTRACT

Menschen, die den Übergang in den Ruhestand beschreiten, befinden sich in einer Zeit der Veränderung. Das positive Meistern dieser Zeit wirkt sich auf ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Es gilt, Bewältigungsstrategien und Ressourcen zu erörtern, um dieses Wohlbefinden nach dem Übergang zu erhalten. Hierbei kommt der Sozialen Arbeit eine wichtige Rolle zu, um in der zunehmend alternden Bevölkerung ein hohes Wohlbefinden zu fördern.

Die vorliegende Bachelorarbeit trägt den Titel: *Mit Empowerment in den Ruhestand - Förderung der Selbstwirksamkeit während dem Übergang in den Ruhestand*. Angelica Hof und Céline Wittwer widmen sich den Fragen, welche Betrachtungsweisen der Begriff *Alter* bietet und was für Herausforderungen in den Lebensbereichen *Arbeit, Freizeit, Finanzen und Gesundheit* beim Übergang in den Ruhestand auftreten können. Zudem wird der Rolle der selbstständigen Lebensführung nachgegangen. Diese Erkenntnisse werden mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft und es werden selbstbestimmte Lösungswege recherchiert, um einen mühelosen Übergang zu erreichen. Die erarbeiteten Handlungsempfehlungen dienen den Professionellen der Sozialen Arbeit in der freiwilligen Beratung, welche Menschen beim Übergang in den Ruhestand begleiten.

Die Autorinnen sehen das Anerkennen der Herausforderungen im Alter und den Umgang mit diesen als ein zukünftig wachsender Bereich, der vermehrt in den Fokus gestellt werden muss. Die Betroffenen müssen darin motiviert werden, sich frühzeitig zu melden. Die Fachpersonen der Sozialen Arbeit und spezifisch die freiwilligen Beratungsstellen sind aufgefordert, die präventive Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Überganges in den Ruhestand zu fördern.

DANK

Dank der grossen Unterstützung von verschiedenen Fachpersonen konnte die vorliegende Bachelorarbeit in diesem Rahmen umgesetzt werden. Die Autorinnen möchten sich bei der Hochschule Luzern - Soziale Arbeit für das Ermöglichen der Fachpoolgespräche bedanken. Sie gaben uns wertvolle Impulse. Ein spezieller Dank geht an Mario Störkle, der mit seinem Erfahrungs- und Fachwissen eine differenzierte Auseinandersetzung förderte und viel zur positiven Entwicklung dieser Arbeit beitrug. Die Autorinnen konnten die Bachelorarbeit durch seine hilfreichen Anregungen und die konstruktive Kritik stetig weiterentwickeln. Ein grosser Dank geht an Andrea Stübi, Pro Senectute Willisau. Dank ihrer Unterstützung bekamen die Autorinnen Einblick in die praktische Arbeit mit der Zielgruppe, fachliche Informationen sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Empowerment-Ansatz in der Arbeit mit der Zielgruppe angewendet werden kann. Die formellen wie auch informellen Gespräche trugen wesentlich zur Vollendung dieser Bachelorarbeit bei.

Ausserdem bedanken sich die Autorinnen bei allen indirekt involvierten Personen ihres Umfeldes für die Unterstützung, die Geduld, das entgegengebrachte Verständnis, das Korrekturlesen und das Eliminieren von Unstimmigkeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

Abstract	I
Dank	II
Inhaltsverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	V
1 Einleitung	- 1 -
1.1 Ausgangslage und thematische Heranführung	- 1 -
1.2 Fragestellungen und Ziele	- 3 -
1.3 Berufsrelevanz und Motivation	- 4 -
1.4 Aufbau der Arbeit	- 4 -
2 Das Alter	- 6 -
2.1 Die biologische Perspektive	- 7 -
2.2 Die entwicklungspsychologische Perspektive	- 8 -
2.3 Die chronologische Perspektive	- 9 -
2.4 Die soziologische Perspektive	- 10 -
2.5 Die Ausdifferenzierung der Lebensphasen	- 10 -
2.6 Gesellschaftliche Altersbilder	- 13 -
3 Übergang in den Ruhestand in der Schweiz	- 16 -
3.1 Definition Ruhestand	- 16 -
3.1.1 Die Bedeutung des Ruhestandes	- 16 -
3.1.2 Soziale Sicherheit und gesetzliche Bestimmungen in der Schweiz	- 17 -
3.2 Definition Übergang in den Ruhestand	- 18 -
3.2.1 Zwei Perspektiven auf den Übergang in den Ruhestand	- 18 -
3.2.2 Zeitpunkte des Übergangs in den Ruhestand	- 20 -
3.3 Herausforderungen des Übergangs in den Ruhestand	- 21 -
3.4 Forschungsergebnisse	- 21 -
3.4.1 Längsschnittstudie Schweiz	- 21 -
3.4.2 Deutsche Alterssurvey und Forschungsarbeit von Inga-Marie Hübner	- 24 -
3.4.3 Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Schweiz	- 26 -
3.5 Weiterführende Erkenntnisse	- 29 -
3.5.1 Arbeit	- 29 -
3.5.2 Freizeit	- 30 -
3.5.3 Finanzen	- 31 -

3.5.4	Gesundheit	- 31 -
4	Empowerment als Methode in der Sozialen Arbeit	- 33 -
4.1	Definition von Empowerment	- 33 -
4.2	Umsetzung von Empowerment	- 34 -
4.3	Empowerment bei Menschen in der dritten Lebensphase	- 36 -
5	Verknüpfung der Herausforderungen mit dem Empowerment-Ansatz	- 38 -
5.1	Arbeit und Empowerment	- 39 -
5.2	Freizeit und Empowerment	- 40 -
5.3	Finanzen und Empowerment	- 42 -
5.4	Gesundheit und Empowerment	- 44 -
5.5	Selbstständige Lebensführung und Empowerment	- 45 -
6	Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit	- 47 -
6.1	Arbeit und Handlungsempfehlungen	- 49 -
6.2	Freizeit und Handlungsempfehlungen	- 53 -
6.3	Finanzen und Handlungsempfehlungen	- 56 -
6.4	Gesundheit und Handlungsempfehlungen	- 57 -
6.5	Praxisbezug zur freiwilligen Beratung	- 58 -
7	Schlussfolgerungen	- 59 -
7.1	Zusammenfassende Beantwortung der Fragestellung	- 59 -
7.2	Berufsethische Aspekte der Sozialen Arbeit	- 65 -
7.3	Persönliche Stellungnahme	- 66 -
7.4	Fazit für die Praxis und Ausblick	- 67 -
8	Literaturverzeichnis	- 69 -

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Erläuterung der Ressourcen _____	- 28 -
Abbildung 2: Faktoren, die eine selbständige Lebensführung beeinflussen _____	- 29 -
Abbildung 3: Beratungsablauf nach sechs Phasen _____	- 48 -
Abbildung 4: Individuelle Ressourcen _____	- 51 -
Abbildung 5: Materielle Ressourcen _____	- 51 -
Abbildung 6: Soziale Ressourcen _____	- 52 -

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Die Typen und deren Gesundheitseinflüsse _____	- 25 -
Tabelle 2: Faktoren selbständige Lebensführung und Empowerment _____	- 46 -
Tabelle 3: Typ 2 _____	- 53 -
Tabelle 4: Typ 5 _____	- 54 -
Tabelle 5: Typ 6 _____	- 55 -
Tabelle 6: Nachberufliches Aktivitäts- und Tätigkeitsmodell _____	- 55 -

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

AHV	Alters- und Hinterlassenenversicherung
AHVG	Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BFS	Bundesamt für Statistik
BGH	Berner Generationenhaus
BSV	Bundesamt für Sozialversicherungen
DEAS	Deutsche Alterssurvey
DNA	Desoxyribonucleic acid
ebd.	ebenda bzw. am selben Ort
et al.	und weitere Autorinnen und Autoren
FHNW	Fachhochschule Nordwestschweiz
WHO	World Health Organization

Die gesamte Bachelorarbeit wurde gemeinsam von Angelica Hof und Céline Wittwer verfasst.

1 EINLEITUNG

In der Einleitung gehen wir als erstes auf die aktuelle Ausgangslage des Themas ein. Anschliessend werden die Fragestellungen sowie die Ziele dieser Bachelorarbeit benannt. Weiter wird die Berufsrelevanz aufgezeigt und die Motivation der Autorinnen für dieses Thema erläutert. Zum Schluss der Einleitung gibt es eine Übersicht über den Aufbau dieser Arbeit.

1.1 AUSGANGSLAGE UND THEMATICHE HERANFÜHRUNG

Die Gruppe der älteren Menschen ist die am stärksten wachsende Altersgruppe der Schweiz. Im Jahr 2016 erreichten mehr Menschen als je zuvor ein hohes Alter. Die Menschen, die den Übergang in den Ruhestand durchlebten, hatten noch ungefähr ein Viertel ihres Lebens vor sich. Die tiefe Geburtenrate und die steigende Lebenserwartung prophezeien, dass die Bevölkerung der Schweiz in Zukunft weiter altern wird. Es wird geschätzt, dass im Jahr 2045 circa 2,7 Millionen Menschen in der Schweiz mindestens 65 Jahre alt sein werden. Im Jahr 2016 betrug diese Zahl noch 1,46 Millionen. Dies rückt Themen dieser Bevölkerungsgruppe vermehrt in den Fokus (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, S. 8). Wir leben in Zeiten des demografischen Wandels, die Anti-Ageing-Angebote boomen, es wird eine stetige Verlängerung der Lebenszeit beobachtet und in den Medien ist die Rede von produktiven Alten oder Silver Surfern. Die Mehrheiten der Politik, der Wissenschaften und der Medien sind sich einig, dass der Übergang ins Rentenalter und der Begriff *Alter* allgemein sich in unserer Gesellschaft grundlegend verändert (Tina Denninger, Silke van Dyk, Stephan Lessenich & Anna Richter, 2014, S. 359).

«Der gesellschaftliche Umgang mit dem Alter(n) steht mitten in einem Umbruch, dessen Ausgang noch offen bleibt» (Karsten Hank, Frank Schulz-Nieswandt, Michael Wagner & Susanne Zank, 2019, S. 8).

Die sogenannten Alten stehen wie zu keiner anderen Zeit im Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses. Der kontinuierliche Anstieg der Lebenserwartung ist eine Gemeinsamkeit, die weltweit von vielen Ländern geteilt wird. Die Politik steht unter starkem Druck, Themen wie die Zukunft unserer Altersrenten voranzutreiben. Seitens der Wissenschaft gibt es Tendenzen in unserer Gesellschaft, welche die Potentiale der neuen Generation der Alten erkennen und fördern, da diese für die Gesellschaft von grossem Nutzen sein können (Hans-Werner Wahl & Vera Heyl, 2015, S. 12-13).

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele Betroffene ein bedeutsamer Schritt. Dieser muss immer im Kontext mit der individuellen Lebensgeschichte betrachtet werden. Der massive Anstieg der Lebenserwartung ist in historisch kurzer Zeit erfolgt, wodurch die Gesellschaft mit ihren altersgerechten Angeboten noch nicht nachgekommen ist. Es wird auf strukturelle Lücken hingewiesen zwischen dem, was die Menschen heute im Alter sind und was für Möglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen (Hans-Werner Wahl, 2013, S. 18). Ereignisse wie der Übergang in den Ruhestand fordern die Betroffenen

heraus und führen zu Veränderungen des bisherigen Lebens. Diese Veränderungen können als chancenreich oder belastend empfunden werden. Durch den Ruhestand wird das bisherige Leben stark verändert, es müssen neue Tätigkeiten in den Alltag integriert werden, die erarbeitete Berufsrolle entfällt und die Alltagsstruktur steht vor einer Umgestaltung (Wahl, 2013, S. 19). Zu Beginn des Ruhestandes müssen die Betroffenen unter anderem neue soziale Kontakte knüpfen oder alte reaktivieren, eine neue Rolle und ein neues Verhalten erwerben, die Partnerschaft auf die Veränderungen abstimmen oder auftretende Konflikte angehen (Karl Stanjek, 2020, S. 169). Die Bedingungen und die Bewertungen der individuellen Biografie sowie die lebensweltlichen und die sozialen Einflüsse tragen dazu bei, welche Auswirkungen der Übergang in den Ruhestand auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Es handelt sich um ein vielschichtiges und komplexes Lebensereignis (Inga Marie Hübner, 2017, S. 409).

Es gibt eine hohe Zahl an Arbeitsgruppen und Forschungsprojekten, die sich mit Themen des Alter(n)s befassen. Das menschliche Altern wird von verschiedenen Fachgebieten betrachtet, sei es der Biologie, der Medizin, der Psychologie oder der Soziologie (Hans-Werner Wahl, 2017, S. 37-38). In der Schweiz publiziert die Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) und in Deutschland der Deutsche Alterssurvey (DEAS) verschiedenste Forschungserkenntnisse über die Zielgruppe. Einen umfassenden Überblick zu deutschen und internationalen Studien wird in derjenigen von Anna Schlomann und Christian Rietz (2019) gewährt (S. 600-662). Spezifisch wurde bisher der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand wurde bisher von wenigen Projekten erforscht. Es gibt Daten aus der Schweizer Längsschnittstudie von Buchmüller et al. aus den Jahren 1996-1998. Zudem wurden diese Daten im Jahr 2017 durch Hübner weiterentwickelt. In naher Zukunft veröffentlicht der Alterssurvey der FHNW weitere umfassende Daten, die zum Zeitpunkt dieser Publikation noch nicht zugänglich waren.

Stefan Pohlmann (2011) stellte fest, dass sich die Soziale Arbeit bis anhin schwergetan hat, bedarfsgerechte Angebote für ältere Menschen zu schaffen. Zudem stellen die Tätigkeitsfelder der Sozialen Arbeit mit und für ältere Menschen wachsende und mit Veränderungen konfrontierte Arbeitsfelder dar. Einerseits aufgrund der Zunahme der Zahl älterer Menschen und andererseits aufgrund der Schwierigkeit, diese Gruppe mit passenden Angeboten zu unterstützen, da in diesem Lebensbereich die Heterogenität gross ist (S. 47-48). Die Soziale Arbeit ist vor eine Weiterentwicklung gestellt und benötigt ein Umdenken. Es müssen Methoden geprüft werden, die auf die Arbeit mit älteren Menschen angewendet werden können. Diese Herausforderung eröffnet für die Soziale Arbeit Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten. Es gilt, diese in den zukünftigen Praxisfeldern zu gestalten (Pohlmann, 2011, S. 51). Eine bereits bestehende Methode der Sozialen Arbeit für die Beratung von älteren Menschen ist das Empowerment. Bei dieser Methode steht der Respekt vor dem Menschen, seiner Autonomie, zusammen mit einer aufrichtigen Wertschätzung im Vordergrund. Dabei ist die Idee, den Menschen als wichtigste

Expertin und wichtigsten Experten für seine Fragen, Probleme und Anliegen sowie deren Lösungsfindung anzusehen. Die Professionellen der Sozialen Arbeit werden bei dieser Methode als Prozessprofis angesehen (Thomas Friedrich-Hett, 2007, S. 33). Das Ziel der Methode *Empowerment* ist es, erfolgreich zu altern. Darunter ist zu verstehen, dass die Menschen sich selbst Ziele setzen und den Weg zur Realisierung dieser Ziele eigenständig bestimmen. Es wird davon ausgegangen, dass erfolgreiches Altern ein selbstgesteuerter Prozess ist, in dem alle Erfahrungen einfließen, die Menschen während ihres Lebens gewonnen haben (Ulrich Meindl & Adelheid Schramm-Meindl, 2007, S. 133).

In dieser Bachelorarbeit wird das Alter beleuchtet, die Herausforderungen der Zielgruppe benannt und mit der Methode des Empowerment-Ansatzes verknüpft. Anschliessend werden Handlungsempfehlungen für die Professionellen der Sozialen Arbeit definiert, die sich ausschliesslich auf den Bereich der freiwilligen Beratung beziehen. Laut Henning Pätzold und Susanne Ulm (2015) ist die Freiwilligkeit ein Definitionsmerkmal von Beratung. Es ist ein wünschenswertes Kennzeichen und sollte ein wesentlicher Bestandteil der Planung, Gestaltung und Reflexion von Beratungsprozessen sein. Professionelle der Sozialen Arbeit sollen bei der freiwilligen Beratung die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Freiwilligkeit in der Beratung wie auch die unterschiedlichen Rahmenbedingungen differenziert einschätzen und nutzen können. Freiwilligkeit liegt vor, wenn die Inanspruchnahme von Beratung vollkommen unabhängig von Sanktionen und der Gewährung von Vorteilen ist. Wenn Menschen etwas freiwillig tun, ist dies eine freie, durch keinen äusseren Zwang beeinflusste Entscheidung. Es ist daher untersagt, in die Selbstbestimmung der Person einzugreifen (S. 183-187).

1.2 FRAGESTELLUNGEN UND ZIELE

Aufgrund der beschriebenen Problematik ergaben sich für die Autorinnen die folgende Hauptfrage und die drei Unterfragen, welche in dieser Bachelorarbeit thematisiert werden.

Welche Handlungsansätze bietet der Empowerment-Ansatz für Professionelle der Sozialen Arbeit in der freiwilligen Beratung als Unterstützung beim Bewältigen des Übergangs in den Ruhestand von Menschen in der dritten Lebensphase?

- Was sind die unterschiedlichen Betrachtungsweisen des Begriffes *Alter* und wie wird die dritte Lebensphase definiert?
- Welche Herausforderungen können beim Übergang in den Ruhestand entstehen?
- Wie eignet sich der Empowerment-Ansatz zur Bewältigung der Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand?

Die Autorinnen wollen mit der vorliegenden Arbeit einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Sozialen Arbeit in der freiwilligen Beratung leisten. Das Aneignen des Fachwissens dieser Arbeit ermöglicht es

den Professionellen, die Betroffenen darin zu unterstützen, den Übergang in den Ruhestand positiver zu bewältigen. Dies fördert die Gesundheit der Zielgruppe und hat Auswirkung auf die Gesellschaft. Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2018) fördert ein gesundes Altern individuelle wie auch gesellschaftliche Chancen. Bringen die Älteren ihre Ressourcen wie beispielsweise ihre Lebens- und Berufserfahrung mit ein, dient dies der Gesellschaft (S. 6-7).

1.3 BERUFSRELEVANZ UND MOTIVATION

Die Bevölkerungsgruppe, welche sich mit dem Übergang in den Ruhestand befassen oder diesen bestreiten, ist in stetigem Wachstum. Diese Thematik wird in Zukunft durch den demografischen Wandel noch brisanter. Immer mehr Menschen werden mit den Fragen und Herausforderungen des Überganges konfrontiert. Was zeichnet meine Lebensphase aus? Welche Herausforderungen können bei diesem Übergang entstehen? Wie kann ich diese Herausforderungen meistern und wer unterstützt mich dabei? Diese Fragen gilt es gemeinsam mit den Betroffenen anzugehen.

Laut Berufskodex der Sozialen Arbeit von AvenirSocial (2010) hat die Soziale Arbeit «(...) Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln. (...) hat Menschen zu begleiten, zu betreuen oder zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren» (S. 7). Dieser Grundsatz der Profession bestätigt die Autorinnen darin, dass sie sich für die Lösungsfindung dieser Herausforderungen einsetzen müssen. Zusätzlich ist Engagement gefragt, damit sich die methodischen Ansätze der Professionellen der Sozialen Arbeit weiterentwickeln. Die Autonomie ist nach Werner Obrecht ein Grundbedürfnis der Menschen (Obrecht, 2006; zit. in Beat Schmocker, 2006, S. 440). Dieses muss durch die Professionellen der Sozialen Arbeit gefördert werden. Eine Methode, welche diese Autonomie und die Eigenständigkeit der Menschen in den Fokus stellt, ist der Empowerment-Ansatz. Diese Methode kann aus Sicht der Autorinnen in der freiwilligen Beratung gut umgesetzt werden. Daher wird der Fokus bei dieser Bachelorarbeit auf den Empowerment-Ansatz gelegt.

1.4 AUFBAU DER ARBEIT

Nachfolgend wird eine Übersicht über den Aufbau der vorliegenden Bachelorarbeit dargestellt:

Im *ersten Kapitel* wird ein erster Einblick in die Ausgangslage der Arbeit geschaffen. Es kann die Relevanz für die Profession der Sozialen Arbeit aufgezeigt werden. Zudem werden die der Arbeit zugrundeliegenden Fragestellungen detailliert dargelegt.

Das *zweite Kapitel* führt die Leserschaft in das Thema *Alter* ein. Es werden die Definitionen des Alters von unterschiedlichen Fachgebieten beschrieben und die Zielgruppe der dritten Lebensphase konkret definiert.

Das *dritte Kapitel* geht auf den Übergang in den Ruhestand ein. Die spezifischen Herausforderungen, die diesen Übergang für die Zielgruppe mit sich bringen, werden erörtert und spezifiziert.

Im *vierten Kapitel* wird der Empowerment-Ansatz beigezogen. Der methodische Ansatz wird beschrieben und der Begriff wird definiert. Die Anwendung in der freiwilligen Beratung wird erörtert und darauf aufbauend einzelne Strategien benannt und ausgeführt.

Das *fünfte und sechste Kapitel* vereint die beiden vorgängigen Kapitel und bildet eine Verknüpfung zwischen den spezifischen Herausforderungen des Übergangs in den Ruhestand und dem Empowerment-Ansatz. Dieser Teil bildet das Kernelement der Arbeit. Es werden Handlungsansätze für die freiwillige Beratung generiert, die für die Umsetzung in der Praxis hilfreich erscheinen.

Im *siebten Kapitel* werden die Fragestellungen beantwortet sowie die Schlussfolgerung aus den gewonnenen Erkenntnissen gezogen. Es wird ein Fazit für die Soziale Arbeit formuliert und eine persönliche Stellungnahme der Autorinnen abgegeben. Die Bachelorarbeit schliesst mit dem weiteren Ausblick ab.

Das *achte Kapitel* bildet das Literaturverzeichnis. Es beinhaltet die gesamte Literatur, die für die Erarbeitung der Bachelorarbeit beigezogen wurde.

2 DAS ALTER

In diesem Kapitel erhalten Sie eine Übersicht zum Thema *Alter*. Als erstes wird das Wort *Alter* definiert sowie das Thema *Alter* aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Weiter wird die Zielgruppe der dritten Lebensphase genau beschrieben und es werden die bestehenden Altersbilder analysiert.

Der Begriff *Alter* wird in unserer Gesellschaft oft verwendet, jedoch mit unterschiedlichen Bedeutungen, dies gilt auch für die Wissenschaft. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Bedeutungen und Sichtweisen auf den Begriff *Alter* sowie die Lebensphase beschrieben.

Laut Duden (ohne Datum a) wird *Alter* als die Anzahl der Lebensjahre, die Lebenszeit oder die Zeit des bestehenden Vorhandenseins bezeichnet. Die Definition erscheint den Autorinnen sinnvoll, jedoch zu oberflächlich und unzeitgemäss. *Alter* ist ein Zustand, der in ständiger Veränderung ist und im Lebenslauf in verschiedene Phasen durch unterschiedliche Höhepunkte gekennzeichnet wird.

Gemäss Gertrud M. Backes und Wolfgang Clemens (2013) begleitet das *Alter* und das *Altern* die Menschen in allen Momenten ihres Lebens. Es beginnt bereits nach der Geburt und mit jedem Tag, der vergeht, nimmt der Mensch an *Alter* zu. Mit der Zeit verändert sich zum einen die äusserliche Hülle einer Person und zum anderen geschehen Veränderungen im Körperinnern, die zu einer Abnahme der Organfunktionen führen. Ebenfalls wird die Lebensbiografie des Menschen stetig weitergeschrieben, was die später folgenden Lebensphasen beeinflusst. Was *Alter* als Begriff bedeutet, ist vielschichtig. Der Begriff wird in unterschiedlichen Kontexten benutzt und ist dadurch vielen gesellschaftlichen und kulturellen Deutungsinterpretationen unterworfen (S. 11-12). Gemäss Backes und Clemens (2013) gilt als kulturelles Muster, 50-Jährige als ältere Mitarbeitende zu bezeichnen. Ein weiteres kulturelles Beispiel ist die Bezeichnung, dass eine Person nach dem Beginn des Ruhestandes in die Lebensphase *Alter* eintritt. Diese Annahme hat sich in den letzten Jahrzehnten zwar aufgelockert, herrscht jedoch immer noch vor. Solch eine Schwelle wird durch den Staat gesetzt, da dieser das *Alter* des Übertritts aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand grundsätzlich festlegt. Die Verknüpfung wird beispielsweise mit Blick auf die Beeinflussung der Lebensbiografie durch die Gesellschaft und deren Institutionen sichtbar. Das Individuum wird stetig durch individuelle Entscheidungen, aber auch durch soziale Einflüsse und gesellschaftliche Strukturen in ihrer Gestaltung des *Alter(n)s* beeinflusst (ebd.).

Hierbei stellt sich den Autorinnen die Frage, was das *Alter* ausmacht. Um die Bedeutung des *Alters* verstehen zu können, wird dieses folgend aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Dies stellt die Vielschichtigkeit des Begriffes dar.

2.1 DIE BIOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Es gibt verschiedene medizinische Alterstheorien, die grundlegend zusammengefasst werden können. Die biologischen Altersveränderungen finden auf verschiedenen Ebenen statt. Einerseits auf der kleinen Ebene der Moleküle und Zellen und andererseits auf der grösseren Ebene der Organe bis hin zum ganzen Organismus des Menschen. Es gibt nicht die eine biologische Erklärung des Alterungsprozesses, da viele unterschiedliche Gene eine Rolle spielen und in den Zellen der jeweiligen Organe eine andere Funktion ausführen. Im Zentrum der verschiedenen Theorien steht die Desoxyribonukleinsäure (DNS), aus dem englischen Sprachraum auch bekannt als die Desoxyribonucleic acid (DNA). Diese gibt das Erbgut von Generation zu Generation weiter. Eine endgültige Erklärung der biologischen Altersvorgänge gibt es zum jetzigen Zeitpunkt nicht. Die Vorgänge und Veränderungen, die im Laufe des Lebens in allen Organen ablaufen, sind auf molekularer Ebene, auf der Ebene der Organe und auf dem des Organismus nachweisbar, wenn auch nicht immer zur gleichen Zeit und gleich intensiv (Dieter Platt, 1991, S. 7-8). Bei zunehmenden Altersjahren wurden verschiedene morphologische Veränderung, also die äussere Gestalt, der Zellen festgestellt. Bei steigendem Alter wird auch eine Zunahme an DNS-Veränderungen nachgewiesen, was zum Verlust der Zellfunktion und somit zum Zelltod führt. Im Vergleich zu anderen Organen hat beispielsweise das Gehirn eine niedrige DNS-Reparaturkapazität, wodurch dieses Organ im Alter stark von zellulären Veränderungen betroffen ist (Heinz C. Schröder & Werner E. G. Müller, 1991, S. 30). Diese Aspekte zeigen auf, dass sich der Körper mit den Altersjahren verändert und nicht gleich gut wie in jüngeren Jahren auf Veränderungen reagieren kann. Zudem ist den Menschen durch diese biologischen Prozesse das Alter anzusehen, da sich die körperliche Erscheinung verändert.

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren, die den Alterungsprozess verlangsamen, respektive beschleunigen können. Backes und Clemens (2013) unterscheiden zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention. Ihrer Meinung nach können durch Veränderungen fortschreitende Alterungsprozesse beeinflusst werden. Zur Verhaltensprävention empfehlen sie den Individuen körperlich aktiv zu sein und sich ausgewogen zu ernähren, um kein Über- oder Untergewicht entstehen zu lassen. Sowohl Über- wie auch Untergewicht stellen ein gesundheitliches Risiko dar und reduzieren die Lebenserwartung. Zusätzlich wird die Vermeidung von Genussmitteln wie Zigaretten und Alkohol erwähnt. In der Verhältnisprävention stehen die Umweltfaktoren im Fokus, denen eine nicht zu unterschätzende Rolle zugeschrieben wird. Dazu gehören unter anderem das Reduzieren von Lärm im Alltag sowie von Schadstoffen in der Luft oder im Wasser. Zusätzlich können die individuellen Arbeits- und Lebensbedingungen zu dieser Gruppe gezählt werden (S. 98-99).

Dieser Einblick zeigt, dass auf der biologischen Ebene verschiedenste Faktoren und Prozesse eine Rolle beim Alter(n) einnehmen. Die medizinischen Möglichkeiten und das Wissen das herrscht, unterstützen

die Menschen dabei, das Alter zu verlängern oder vereinzelte Prozesse zu verlangsamen. Jedoch kann das biologische Alter(n) nicht aufgehalten oder zurückgeschraubt werden.

2.2 DIE ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Die Entwicklungspsychologie ist eine Betrachtungsweise, die sich auf die gesamte Lebensspanne eines Menschen bezieht. Sie berücksichtigt Gewinne und Verluste, erforscht regelhafte und abweichende menschliche Entwicklungen und zieht dabei die individuelle Biografie mit ein. Die Entwicklungsschritte werden in Phasen- oder Stufenmodelle eingeteilt, um die Funktionen und den Sinn aller Phasen darzustellen. Die heute bekannteste Phasengliederung des Lebens eines Menschen geht auf Erik H. Erikson zurück (Erikson, 1966; zit. in Wolfgang Schneider & Ulman Lindenberger, 2018, S. 28).

Die Aufgabe einer Entwicklungstheorie ist laut Patricia Miller (1993) in drei Hauptaufgaben, die durch Veränderungen gezeichnet sind, gegliedert. Erstens muss sie Veränderungen innerhalb einer oder mehrerer Verhaltensbereiche, wie beispielsweise dem Denken, der Sprache, dem Sozialverhalten oder der Wahrnehmung, erkennen. Zweitens muss sie Veränderungen in den Beziehungen zwischen mehreren Verhaltensbereichen wahrnehmen und drittens muss sie diese Veränderungen im Kontext des Entwicklungsverlaufes erklären können (S. 24). Somit müssen diese drei Felder in der betroffenen Altersphase, mittels der Theorie, beschrieben und erklärt werden können.

Wie bereits erläutert, ist die Theorie *Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung* von Erikson weit verbreitet. Er hat eine Sicht entwickelt, die über die Kindheit und Jugend hinausgeht und den gesamten Lebenszyklus eines Menschen umfasst. Daher eignet sich seine Theorie auch zur Betrachtung der späteren Lebensphasen von Menschen. Der Grundbaustein der Entwicklungstheorie von Erikson ist die psychoanalytische Theorie von Sigmund Freud. Erikson erweiterte diese Theorie über die Kindheit und Adoleszenz hinaus. Beide Theorien basieren auf einer an Phasen gebundenen Entwicklung (Miller, 1993, S. 114). In der Theorie von Erikson werden acht Phasen beschrieben. In allen Phasen müssen definierte Krisen bewältigt werden, welche die Entwicklung der Persönlichkeit beeinflussen. Werden diese Krisen nicht gemeistert, so muss die Person diese Konflikte zu einem späteren Zeitpunkt ihres Lebens austragen. Die Entwicklungsschritte einer Person werden durch äussere Einflüsse wie die Erziehung, die Institutionen, welche dem Individuum im Laufe des Lebens begegnen, die Beschäftigungen, denen er oder sie nachgeht und den kulturellen Hintergründen beeinflusst (Erik H. Erikson, 1973; zit. in Miller, 1993, S. 155-157).

Bezogen auf das Alter wird auf die letzte und somit achte Phase eingegangen. Der achten Lebensphase, das reife Erwachsenenalter, teilt Erikson die Benennung *Integrität versus Verzweiflung und Ekel* zu (Erik

H. Erikson, 2013, S. 151). Die Entwicklungsanforderung dieser letzten Phase besteht insbesondere darin, dass bereits gelebte eigene Leben zu akzeptieren und eine Haltung zum Tod und über den Tod hinaus einzunehmen. Erikson sieht diese Lebensphase, wie alle vorangehenden Phasen, als krisenhaft an. Lösungen der krisenhaften Auseinandersetzung in der Phase der Integrität sieht Erikson vor allem im Erreichen der Ich-Integrität. Zum einen in der Akzeptanz des eigenen Lebens und zum anderen in der Generativität, also der Weitergabe von Wissen und Erfahrungen an nachfolgende Generationen (Erikson, 1966; zit. in Schneider & Lindenberg, 2018, S. 337). Zusätzlich kristallisiert sich in dieser Phase heraus, wie die bisherigen Krisen gemeistert wurden. Der Idealfall wäre, wenn die Person die Begrenztheit des Lebens akzeptiert und das Gefühl vorhanden ist, Teil einer Geschichte zu sein, die auch andere Generationen miteinbezieht. Auch macht sich die Befriedigung breit, dass man sich eine gewisse Weisheit angeeignet hat und alle vorangehenden Phasen in den letzten Abschnitt integrieren kann (Miller, 1993, S. 164). Ziehen die Personen eine negative Lebensbilanz, haben sie das Gefühl, ihr Lebens sei misslungen und sie können dies nicht mehr korrigieren. In dieser Situation droht die Gefahr der Verzweiflung und des Ekels über das eigene Leben.

Mit dem Fokus auf diese Perspektive des Alters ist abschliessend zu erläutern, dass die Theorien auf der Basis der Überzeugung aufgebaut sind, dass die Menschen sich ein Leben lang entwickeln und es wissenschaftlich wichtig ist, in allen Lebensaltern nach gleichen Entwicklungsprozessen zu suchen und diese zu interpretieren (August Flammer, 2010, S. 2).

2.3 DIE CHRONOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Bei dieser Betrachtung handelt es sich um die Vorstellung, dass die Biografie in einer chronologischen Ordnung in aufeinanderfolgende Abschnitte eingeteilt werden kann. Beginn dieser Ordnung ist die Geburt. Diese wird fortlaufend an der Zeit der Existenz gemessen (Max Bolze, Cordula Endter, Marie Gunreben, Sven Schwabe & Eva Styn, 2015, S. 33-37). Das chronologische Altern als eine Sammlung von Existenzzeit zu verstehen, korrespondiert mit der Berechnung der Altersjahre eines Menschen (Bolze, Endter, Gunreben, Schwabe & Styn, 2015, S. 37).

Die Individualität hat sich zunehmend mit der Institutionalisierung, auch Ausdifferenzierung genannt, der Lebensläufe vergrössert. Diese hat sich auf der chronologischen Grundlage der Gliederung nach Lebensphasen und Altersgruppen entwickelt. Diese historische Veränderung ist ein wichtiger Prozess in der Beschreibung der gegenwärtigen Wahrnehmung des Alterns. Entscheidend für die Entwicklung ist die Organisation der Arbeit. Wenn von einer alternden Gesellschaft die Rede ist, wird offensichtlich Bezug auf die Einteilung von erwerbstätig und nicht erwerbstätig genommen, denn die chronologische Altersgrenze, die für die Definition einer alternden Gesellschaft vorwiegend herangezogen wird, hat wenig mit biologischer oder psychischer Entwicklung zu tun. Sie hängt vielmehr mit der Veränderung

in der sozialen Auseinandersetzung zusammen; dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Das Rentenalter ist mittlerweile ein klar abgrenzbares Alter. Durch die Erhöhung der Lebenserwartung, wird dieser Abschnitt verstärkt als selbstverständlicher Teil der Normalbiografie verstanden. Die Verbesserung des Allgemeinzustandes im Lebensalter führt zur Erforderlichkeit neuer biografischer Projekte und neu gestalteter Beteiligung am sozialen Leben. Eine chronologische Grenze wird durch das Eintreten in den Ruhestand gezogen (Martin Kohli, 2000, S. 16-17).

Die chronologischen Altersgrenzen stehen vielfach in der Kritik, allen voran die Altersgrenze des Ruhestandes. Die klar gezogene Altersgrenze *Ruhestand* ist bereits einer längeren Phase gewichen, in welcher der Übergang zur Pension vollzogen werden kann. Ein Grossteil der Schweizerinnen und Schweizer geht mittlerweile früher in den Ruhestand, als die Chronologie es vorsieht (ebd.). Die verschiedenen Arten des Überganges in den Ruhestand werden im Kapitel 3.2.2 dargestellt.

Die chronologische Perspektive bietet die Möglichkeit, einige Aspekte des Alterns auf verschiedenen Ebenen zu beschreiben. Zum einen die gesellschaftliche Ebene, die beispielweise durch die Bestimmung des ordentlichen Rentenalters in die Betrachtung des Alters Einfluss nimmt. Zum anderen die Möglichkeit der Anpassung des Rentenalters an die individuellen Bedürfnisse und Lebenslagen.

2.4 DIE SOZIOLOGISCHE PERSPEKTIVE

In der soziologischen Betrachtung wird das Alter als eine Konstruktion verstanden. Dies bedeutet, dass es durch die Menschen und somit durch die Gesellschaft festgelegt wird. Es ist zu beobachten, dass in verschiedenen Epochen und Kulturen wesentliche Unterschiede mit Blick auf das Alter bestehen. Welcher Mensch aus welchen Gründen als alt gilt ist abhängig davon, in welcher Kultur und Epoche er lebt. Die Altersbilder zeichnen nicht die Wirklichkeit ab, sondern stellen die Wirklichkeit her (Christiane Mahr, 2016, S. 142-143). Die Soziologie erkennt zusätzlich an, dass das Alter nicht rein konstruktivistisch geprägt ist, sondern auch biologisch und chronologisch betrachtet werden kann. Jedoch sind diese zwei Aspekte immer in der sozialen Konstruktion zu betrachten und können nicht alleine abschliessende Antworten auf das Phänomen des Alter(n)s geben (Mahr, 2016, S. 147).

2.5 DIE AUSDIFFERENZIERUNG DER LEBENSPHASEN

Das Phänomen des Alterns ist komplex und daher sind die biologischen, psychologischen, chronologischen, gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Aspekte zur Betrachtung von Bedeutung. Diese verschiedenen Aspekte bilden die Untergruppen der Hauptgruppe der Lebensphasen. Die Literatur kennt verschiedene Unterscheidungsmöglichkeiten dieser Hauptgruppen. Eine Option besteht darin, die Lebenszeit in vier Phasen zu unterteilen. In der Altersforschung spricht man teilweise neben dem ersten, zweiten, dritten und vierten Alter bereits von einem fünften Lebensalter, worauf aber nicht

weiter eingegangen wird, da es für diese Bachelorarbeit nicht relevant ist (Norbert F. Schneider, Andreas Mergenthaler, Ursula M. Staudinger & Ines Sackreuther, 2015, S. 18). Die Einteilung der Altersjahre nach Lebensphasen hat sich durch verschiedene Gründe ergeben. Zum einen hat sich die durchschnittliche Lebenszeit der Menschen und die Aktivität im Alter der Menschen im letzten Jahrhundert stark erhöht. Zum anderen wurde eine Altersgrenze für das Rentenalter gezogen und die Rente nicht mehr danach bestimmt, ob eine Person durch «die Invalidität des Alters» nicht mehr arbeiten kann (Hans F. Zacher, 1992, S. 308-309). Wie vorgängig erläutert (siehe Kap. 2.3), kann diese Altersgrenze durch die Frühpensionierung, respektive durch das Weiterführen einer Erwerbstätigkeit über das Rentenalter hinaus, variieren.

Nach Zacher (1992) werden die Lebensphasen in vier Alter eingeteilt. Das erste Alter besteht aus der Kindheit und der Jugend, das zweite Alter wird durch die Zeit der Erwerbsarbeit oder der aktiven Familientätigkeit definiert, das dritte Alter durch die Alten und das vierte Alter durch die sehr Alten. Die Grenze vom zweiten zum dritten Alter wird durch das Beenden der Erwerbsarbeit hin zum Ruhestand definiert. Die Abgrenzung vom dritten zum vierten Alter wird dadurch konstruiert, dass altersbedingte Leiden eintreten. Diese letzte Grenze wird somit nicht durch das Recht, sondern durch die Statistik bestimmt (ebd.).

Laut Silke van Dyk (2015) ist eine Ausdifferenzierung der Lebensphasen vor dem sozio-demografischen und sozialpolitischen Hintergrund des 20. Jahrhunderts festzustellen. Seit Anfang der 1990er Jahre ist diese Entwicklung als Altersstrukturwandel analysiert worden. Dieser Strukturwandel wird in der Literatur anhand von den fünf Konzepten Entberuflichung, Verjüngung, Feminisierung, Singularisierung und Hochaltrigkeit beschrieben (S. 20). Der zentrale Ausgangspunkt der Diagnose ist die Entberuflichung, die durch die Einführung der Frühverrentung und der Ausdifferenzierung der Übergangswege von der Erwerbsarbeit in den Ruhestand einhergeht. Das Regelpensionsalter als eindeutiger Marker des Eintritts in die Altersphase verlor im Zuge dieser Entwicklung sukzessiv an Bedeutung. Da das Ende der Erwerbsarbeit aber gesellschaftlich eng mit dem Eintritt in das Alter verknüpft blieb, führte die Frühverrentung zu einer sozialen Verjüngung des Alters. Parallel zur sozialen Verjüngung des Alters hat zudem, infolge steigender Lebenserwartung und sinkender Geburtenrate, die Phase der Hochaltrigkeit individuell wie gesellschaftlich an Bedeutung gewonnen (van Dyk, 2015, S. 21-22). Die Feminisierung führte insofern zur Ausdifferenzierung, da Frauen eine höhere Lebenserwartung haben als Männer, was zu der Feminisierung des Alters und gleichzeitig zur Singularisierung beitrug. Der Altersstrukturwandel ist somit als Entwicklung der 1990er Jahre hervorzuheben (ebd.). Vor diesem Hintergrund hat sich im Alltagsverständnis eine Zweiteilung der Lebensphase Alter in ein drittes und viertes Alter durchgesetzt: Das dritte und somit junge Alter sowie das vierte Alter, welches stärker durch Krankheit und Pflegebedürftigkeit geprägt ist. Vereinzelt wird auch nach einer chancenreichen dritten,

einer eingeschränkten vierten und einer durch Unselbstständigkeit geprägten fünften Lebensphase unterschieden (ebd.).

Dritte Lebensphase

Menschen, die sich derzeit in der dritten Lebensphase befinden, werden auch als die jungen Alten oder die gesunden Alten bezeichnet. Diese Menschen werden mit Blick auf die körperliche und geistige Verfassung sowie auf das chronologische Alter unterschieden. Gemäss der beigezogenen Literatur beginnt diese Lebensphase zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr. Der Übergang zur vierten Lebensphase lässt sich ab 75, meist aber eher bei 80 Jahren verorten. Der kalendarische Beginn der dritten Lebensphase lässt sich, wie man sieht, dem Beginn des Rentenalters zuteilen. Durch die Pluralisierung der Lebensläufe und der Altersübergänge ins dritte Alter lässt sich gegenwärtig alles andere als klar bestimmen, wer wann genau von der zweiten in die dritte Lebensphase übergeht. Das Ende der dritten mit dem Übergang in die vierte Lebensphase kann wie erwähnt bei 75, 80 oder teilweise bei 85 Jahren verortet werden. Der Gesundheitszustand, die Kontrolle der Körperfunktion und die Fähigkeit zur selbstständigen Lebensführung sind entscheidende Faktoren zur Bestimmung des Überganges. Es handelt sich aber um schleichende Entwicklungen. Dabei ist zu klären, welche körperlichen und geistigen Einschränkungen für wen und in welcher Form wirklich einschränkend sind. Forschungen zeigen auf, dass das Gesundheitserleben und der Gesundheitsstatus von Menschen nicht deckungsgleich sind. Menschen altern dem eigenen Erleben nach, sowie auch in der Aussenwahrnehmung, ungleich. Es wird ein bestimmtes chronologisches Alter in verschiedenen Lebensbereichen als unterschiedlich alt eingestuft und erlebt. Die dritte Lebensphase wird als eine Phase von Freiheit und Selbstverwirklichung angesehen. Dabei sind aufgrund des Wegfalls der Erwerbstätigkeit die neuen finanziellen, gesundheitlichen und bildungsbezogenen Ressourcen wichtig. Die Menschen in der dritten Lebensphase sind kreativ und streben nach Selbstverwirklichung, Selbstentfaltung und kreativen Aktivitäten (van Dyk, 2015, S. 22-24).

Peter Laslett (1995) geht ebenfalls von vier Altersphasen aus. In seiner Theorie wird das dritte Alter als die Zeit der persönlichen Erfüllung beschrieben. Der dritte Lebensabschnitt bildet den ersten Unterabschnitt des Alters im engeren Sinne. Laslett beschreibt, dass in diesem Abschnitt «... der höchste Punkt in der Bahn des individuellen Lebens erreicht wird» und dass das Leben seinen Höhepunkt im dritten Alter findet. Es ist laut Laslett das Alter mit den persönlichen Errungenschaften und Erfüllungen. Der lange Abschnitt im späteren Teil des Lebens wurde früher in drei Stufen eingeteilt, nämlich in Jugend, Reife und Alter. Das Alter wurde nun in zwei Phasen des Lebens weiter aufgeteilt, und zwar in das dritte und das vierte Alter (Laslett, 1995; zit. in Mahr, 2016, S. 151-152). Diese Neueinteilung wurde aufgrund der Steigerung des Lebensniveaus notwendig. Für einen grossen Teil der Bevölkerung in den Industrienationen war es an der Zeit, das Alter in drittes und viertes Alter zu unterteilen. Dies sei eine

Reaktion auf den demografischen Wandel und die Einführung der Altersvorsorge. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen ist seit Jahrzehnten, sieht man von den zwei Weltkriegen ab, kontinuierlich angestiegen. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass immer mehr Menschen lange einen guten Gesundheitszustand aufweisen. In vielen Fällen bleiben die Menschen über den Zeitpunkt des Austritts aus dem Berufsleben in den Ruhestand hinaus weiterhin vital. Daher ist es notwendig geworden, die nun zeitlich längere letzte Lebensphase in dritte «Erfüllung» und vierte «Verfall» einzuteilen. Das dritte Alter wird laut Laslett als positiv bewertet und das vierte Alter als negativ. Die Heterogenität der dritten Altersgruppe nimmt stetig zu, beispielsweise im Hinblick auf ihren Gesundheitszustand, ihr Vermögen und Einkommen oder die Intensität der sozialen Interaktionen (Laslett, 1995; zit. in Mahr, 2016, S. 151-152).

2.6 GESELLSCHAFTLICHE ALTERSBILDER

Bei gesellschaftlichen Altersbildern handelt es sich um Vorstellungen vom Alter, die in der Gesellschaft vorherrschen und die Menschen im Kopf haben. Diese Bilder bestehen von allen Altersgruppen und führen zu einer klaren Vorstellung, wie die Altersgruppen sein sollten. Meist handelt es sich hierbei um negative Vorstellungen. Es gibt Studien, die unterstreichen, dass vor allem über das Alter die Meinung herrscht, dass es mehr Verluste als Gewinne gibt. Typische negative Charakteristika des Alters sind Demenz, Einsamkeit und schlechte Stimmung. In Experimenten wurde nachgewiesen, dass die Altersbilder in Kombination mit externen Gegebenheiten oder Umweltreizen das Verhalten der älteren Menschen bewusst oder unbewusst beeinflussen. In Studien wurde gezeigt, dass bestimmte Reize die Altersbilder oder Stereotypen aktivieren. Dieser Effekt wird auch als Assimilationseffekt bezeichnet (Scheider & Lindenberg, 2018, S. 766).

In einer Studie von Becca R. Levy (1996) wurden älteren Menschen Wörter, wie beispielsweise Abbau, Alzheimer oder Sterben, präsentiert. Diese wurden von den Probanden mit Stereotypen in Verbindung gebracht. Die Konfrontation mit diesen Begriffen führte zu einer tatsächlichen Verschlechterung der Gedächtnisleistungen, der Selbstwirksamkeit und der Einstellungen gegenüber dem Altern (Levy, 1996; zit. in Schneider & Lindenberg, 2018, S. 766-765). Bereits im frühen Lebensalter werden Grundannahmen von Stereotypen internalisiert. Diese Annahmen werden durch wiederholte Konfrontationen verstärkt und beeinflussen dadurch bewusst oder unbewusst das Verhalten der Menschen. Erreichen Menschen ein höheres Alter, werden diese Fremdstereotypen in eigene Selbststereotypen umgewandelt, welche die Wahrnehmung und die Bewertung des eigenen Alterungsprozesses und die Produktivität im Alter prägen. Eine defizitorientierte Selbstwahrnehmung des eigenen Alters weist sich nachweislich negativ auf das eigene Verhalten und auf die Gesundheit aus, wie auch umgekehrt eine positive Einstellung über das Alter sich förderlich auf das eigene Wohlergehen auswirkt. Das eigene

Altersbild kann so zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Dies zeigt, dass den Altersbildern eine hohe Bedeutung im Umgang mit dem eigenen Alter zugestanden werden muss (Schneider & Lindenberg, 2018, S. 765-767).

Altersbilder beziehen sich meist auf alle Lebensbereiche. Sie basieren auf einer Alltagstheorie über das Alter. Diese Theorie wird von zwei verschiedenen Vorstellungen geprägt. Einerseits aus normativen Überzeugungen der Gesellschaft über die allgemeine Entwicklung des Alters und andererseits aus selbstbezogenen Überzeugungen, wie eine Person über das eigene Alter denkt. Die normativen gesellschaftlichen Überzeugungen orientieren sich an gesellschaftlichen Vorgaben wie unter anderem dem Übergang in den Ruhestand. Hierbei werden typische Vorstellungen mit diesem Alter verbunden, wie die Entwicklung zu diesem Zeitpunkt ist, beispielsweise, dass damit die Leistungsfähigkeit sinkt. Älteren Menschen werden generalisiert vordergründig passende Eigenschaften zugeschrieben, ohne diese differenziert auf das Individuum und die Vielfältigkeit der Menschen anzupassen. Es wurde in Studien nachgewiesen, dass die Entwicklung von sogenannten positiven Eigenschaften dem jüngeren Alter und sogenannten negative Eigenschaften dem älteren Alter zugeschrieben werden. Als negative Seiten werden in der Literatur unter anderem Eigenschaften genannt, wie verminderte Gesundheit, eingeschränkte Aktivität, Isolation und Einsamkeit. Die selbstbezogenen Überzeugungen orientieren sich an Befürchtungen wie auch Hoffnungen mit Blick auf die eigene Zukunft. Diese werden geprägt durch eigene Erfahrungen und den Lebensraum, in dem sich der Mensch bewegt oder bewegt hat (Backes & Clemens, 2013, S. 60-61).

Das BAG veröffentlichte im Jahr 2019 eine Broschüre zum Thema *gesund Altern*. Darin werden die Altersbilder in der Schweiz aufgegriffen. Es wird betont, dass die Altersbilder einen direkten Einfluss darauf haben, was die jüngeren Menschen vom Altern erwarten und was sich die älteren Menschen selber zutrauen. Die Altersbilder beeinflussen somit die Gesundheit und wirken in verschiedenen Bereichen des Lebens. Die negativen Altersstereotypen führen zu ungünstigen Verhaltensweisen, positive Stereotypen hingegen wirken sich förderlich auf das Individuum aus und führen zu einer veränderten Lebensgestaltung. Ein differenzierter Blick auf das Bild des älteren Menschen unterstützt diese dabei, die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und die eigenen Kompetenzen zu erkennen und auszuschöpfen (S. 8-9). Die World Health Organization (WHO) verabschiedete 2016 ihre Kampagne, um gegen die vorherrschenden Altersbilder anzukämpfen und die dadurch entstehende «Altersdiskriminierung» zu reduzieren. Die Kampagne «Cobat Ageism» fordert die Menschen auf, sich mit den bisherigen Altersbildern auseinanderzusetzen (WHO, ohne Datum).

Die Altersforschung generiert stetig neue Formen von Altersbildern mit dem Ziel, ein Bild vom Alter zu entwickeln, das möglichst umfassend und aktuell ist. Die Wissenschaft versucht «das wahre Altersbild»

zu definieren und der Vielfalt an Alltagstheorien gegenüberzustellen. Der schwierige Zugang wird benannt, den die Wissenschaft zu den Phänomenen des Alltags aufweist (Irmhild Saake, 2006, S. 190). Laut Jaber F. Gubrium (1990) besteht eine höhere Chance, in den subjektiven Zugängen eine Sicht auf die Altersbilder zu erhalten, als in der Suche nach einer objektiven Methode, die die Vielfalt in einen Rahmen zu pressen versucht (Gubrium, 1990; zit. in Saake, 2006, S. 191). In der beschriebenen Analyse von Saake (2006) zeigte sich, dass in dem Zugang über die Subjektivität allein keine Erklärungsmuster für altersspezifische Phänomene zu finden sind (S. 190). Altersbilder sind dem gesellschaftlichen Wandel unterworfen, jedoch werden viele der gegenwärtigen Altersbilder der Realität nicht mehr gerecht. Die Verbesserungen der Lebenserwartung, der Gesundheit oder der Leistungsfähigkeit im Alter werden zu wenig in die aktuellen Altersbilder miteinbezogen (Hank et al., 2019, S. 115).

Die Altersbilder zum Übergang in den Ruhestand

In der Studie von Hübner (2017) wird erläutert, dass die heutigen vielseitigen Lebensformen und die Identitäten im Alter und im Ruhestand nicht mehr den früheren Stereotypen entsprechen. Dies führte zur Ablehnung des klassischen Modells, wodurch ein neues Bild des Alters und der Menschen in Rente konstruiert wurde. Es zeigte sich, dass hier Identitätsarbeit geleistet wurde (S. 387). In einer aktuelleren Studie vom Berner Generationenhaus (BGH) (2019) wurde von den Befragten zwischen 18-39 Jahren das Bild des Alters spontan mit Vergänglichkeit, der Pension, mit Erfahrungen und äusserlichen Veränderungen in Verbindung gebracht. Bei den Befragten ab 60 Jahren wurde das Alter vor allem mit Begriffen wie Freiheit, Gesundheit, Geniessen und Freude verbunden. Bei den Älteren dominierten eindeutig positiv geprägte Begriffe. Bei den Jüngeren wurde das Alter vor allem mit äusserlichen Veränderungen wie eben der Pension verbunden. Am häufigsten wurde das Alter mit Gelassenheit und wenig mit Bitterkeit und Erstarrung verbunden (S. 7-9). Die Antworten der Befragten zeigten zusätzlich die Grenzen auf, was sich aus heutiger Sicht im Alter noch gehöre. Beispielsweise ist Sexualität oder in den Ausgang gehen auch für Ältere passend. Nicht mehr angemessen sind jedoch Tätigkeiten, die mit Investitionen und einer längerfristigen Perspektive zu tun haben. Dazu gehören beispielsweise: Gründung einer Familie, Heiraten, ein Haus bauen oder das Studieren an einer Universität. Auch ist es legitim, in den Ausgang zu gehen, sich dabei aber auffällig zu schminken und sich jugendlich zu kleiden, empfand ein grosser Teil als unangemessen. Übergreifend zusammengefasst stellt sich heraus, dass ein aktives Leben den Älteren in Bereichen der Freizeit und Erholung vermehrt zugestanden wird, jedoch nicht in der Arbeitswelt oder der Politik (BGH, 2019, S. 16-17).

Dieses Kapitel gewährt der Leserschaft ein Bild davon, wie die Zielgruppe sich selbst wahrnimmt und wie sie in der Gesellschaft wahrgenommen wird. Weiter wird im nächsten Kapitel auf den Übergang in den Ruhestand eingegangen und dargestellt wie entscheidend dieser Lebensabschnitt für die Betroffenen ist.

3 ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND IN DER SCHWEIZ

Der Übergang in den Ruhestand weist ambivalente Seiten auf. Er kann zum einen als Verlust betrachtet werden, da das Beenden der Erwerbsarbeit einhergeht mit dem Ende der Erwirtschaftung von Lohn. Es gehen soziale Bindungen, die gewohnte Alltagsstruktur und die erarbeitete berufliche Stellung verloren. Diese Faktoren spenden den Menschen Identität und Kontinuität. Der Ruhestand kann aber auch als Gewinn verstanden werden. Die Bezeichnung der späten Freiheit wird für diese Veränderung auch verwendet. Die Belastungen, die das Erwerbsleben mit sich bringen, verschwinden und es eröffnen sich neue Möglichkeiten, die Zeit selbstbestimmt zu gestalten (Susanne Wurm, Heribert Engstler & Clemens Tesch-Römer, 2009, S. 5).

3.1 DEFINITION RUHESTAND

Im Begriff des Ruhestandes verbindet sich die Vorstellung eines spezifischen Lebensführungsmusters mit dem Ausdruck eines besonderen Sozialstatus. Die älteren Menschen ziehen sich aus der Erwerbsarbeit zurück und treten in eine arbeitsbefreite Zeit der Ruhe ein. Die Ermöglichung dieses erwerbslosen Lebens wird durch soziale Sicherungssysteme gewährleistet. So wird aus den ehemals Erwerbstätigen eine eigene Bevölkerungsgruppe, die Rentnerinnen und Rentner. Dieser Rückzug aus dem Erwerbsleben wurde erst in der spätindustriellen Gesellschaft des Westens und in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg vorstellbar (Denninger et al., 2014, S. 20).

3.1.1 DIE BEDEUTUNG DES RUHESTANDES

In der Schweiz wuchs die Wohnbevölkerung seit Mitte des 19. Jahrhunderts stetig. Dies hängt unter anderem mit der Erhöhung des Alters zusammen, was durch die besseren Lebensbedingungen und die medizinische Entwicklung gefördert wurde und wird. Seit 1941 nahm die Anzahl der Menschen über 60 Jahre stetig zu. Die genannten Bevölkerungsgruppen stellten zu Beginn des 21. Jahrhunderts 20% der Wohnbevölkerung dar. Diese Entwicklung wird auch als die demografische Alterung oder der demografische Wandel bezeichnet. Es ist kein neues Phänomen und spielte bereits bei der Diskussion über die Altersvorsorge im 20. Jahrhundert eine wichtige Rolle. In dieser Zeit war das Risiko des Alters ein häufiger Grund für Armut und Bedürftigkeit. Viele ältere Menschen ohne Erwerbseinkommen waren von ihrem sozialen Umfeld abhängig. Zwischen den Jahren 1918 und 1947 wurde eine Debatte über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) geführt. Im Januar 1948 wurde die AHV-Rente zum ersten Mal ausbezahlt. Zeitgleich war dies der Moment, an dem das Rentenalter als drittes Lebensalter anerkannt wurde (Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), 2015).

Iris Juliana Schneider (2019) bezeichnet den Ruhestand als Berufsausstieg oder Ausstieg aus dem Arbeitsleben. Die Berufstätigkeit eines Menschen endet und wird als einschneidendes Lebensereignis in

der Biografie bezeichnet. Für die Menschen, die sich im Verlaufe ihres Lebens stark mit der Erwerbsarbeit identifizierten, ist dieser Wegfall einschneidend. Wie in Kapitel 2.6 Altersbilder erläutert, birgt diese Veränderung Verluste und Chancen und sollte als ein Nebeneinander von angenehmen und unangenehmen Tatsachen betrachtet werden. Viele Menschen ziehen an diesem Zeitpunkt eine Bilanz ihres Lebens und nutzen diesen Moment, um über ihre Biografie nachzudenken (S. 1-2).

3.1.2 SOZIALE SICHERHEIT UND GESETZLICHE BESTIMMUNGEN IN DER SCHWEIZ

Im 20. Jahrhundert wurde, wie bereits erläutert, die Frage der Einkommensgewährleistung für ältere Menschen kontrovers diskutiert. Heutzutage gibt es immer noch viele diskutierte Aspekte, rund um die soziale Sicherheit, sei es in Bezug auf das gesetzliche Rentenalter, den Anspruch auf eine AHV-Rente oder die Institution der Altersvorsorge. In diesem Abschnitt wird auf die gesetzliche Einbettung dieser Aspekte eingegangen.

Institution AHV

Das Sozialversicherungssystem in der Schweiz schützt die versicherten Personen vor sozialen Risiken. Das soziale Risiko, das in dieser Bachelorarbeit im Mittelpunkt steht, ist das Alter. Im rechtlichen Sinn ist unter Alter das Erreichen einer durch eine Rechtsquelle festgelegte Altersgrenze zu verstehen. Dieses Risiko tritt ein, sobald die Altersgrenze erreicht ist. Das Risiko ist nicht abhängig von einer gesundheitlichen oder erwerblichen Einschränkung. Das soziale Risiko des Alters wird in drei Sozialversicherungen miteinbezogen, nämlich der AHV, der beruflichen Vorsorge und der Militärversicherung (Peter Mösch Payot, Johannes Schleicher & Marianne Schwander, 2016, S. 247-248). Das Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHVG), welches am 6. Juli 1947 im zweiten Anlauf vom Volk angenommen wurde, trat am 1. Januar 1948 in Kraft. Seither wurden zehn Revisionen dieses Gesetzes durchgeführt und die Minimalrente stieg von damals CHF 40.00 auf aktuell CHF 1'195.00. Es ist allgemein anerkannt, dass die AHV einen Reformbedarf hat, dennoch hat seit 1997 keine Anpassung mehr stattgefunden. Derzeit laufen abermals Vorarbeiten für einen neuen Reformvorschlag (BSV, 2018, S. 1-2). Die monatliche Vollrente einer Person beträgt im Jahr 2021 laut der Skala 44 des BSV mindestens CHF 1'195.00 und maximal CHF 2'390.00. Die Höhe ist vom durchschnittlichen Jahreseinkommen der Person abhängig (BSV, 2021, S. 2).

Das gesetzliche Rentenalter und der Anspruch auf die AHV-Rente

Anspruch auf eine Altersrente haben laut Art. 21 Abs. 1 lit. a und b des AHVG, Männer die das 65. Altersjahr und Frauen die das 64. Altersjahr vollendet haben. Der Anspruch entsteht laut Art. 21 Abs. 2 am ersten Tag des Monats, welcher der Vollendung des oben angegebenen Altersjahres folgt und erlischt durch den Tod (AHVG, 1946, S. 14-15). Um einen Anspruch auf eine Altersrente der AHV zu haben, muss zusätzlich zum Rentenalter die Beitragszeit erfüllt sein.

3.2 DEFINITION ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND

Das Wort Übergang bedeutet so viel wie Überqueren, Überschreiten oder Passieren von beispielsweise einer Strasse oder das Übergehen vom wachen in den schlafenden Zustand (Duden b, ohne Datum). In dieser Arbeit handelt es sich um das Überschreiten der Schwelle vom Erwerbsleben in den Ruhestand.

Je nachdem, welche Theorie beigezogen wird, fällt ein anderer Blick auf den Übergang und dessen Bedeutung für das Individuum. Beispielsweise werden in Rollentheorien die Übergänge primär als Sozialisationsprozesse des Rolleneintritts und des Rollenaustritts thematisiert. In Stresstheorien werden Übergänge vorwiegend als stressverursachende Ereignisse betrachtet. Zusätzlich wird in der Literatur erwähnt, dass es sich bei Übergängen um *in gesellschaftlich eingebettete Statusveränderungen* handelt, die sozial geprägt und mit individuellen Identitätsprozessen verbunden sind. In der Übergangsforschung wird die soziale Regulierung von Übergängen mit der subjektiven Bewältigung dieser verbunden (Linda K. George, 1993 und Günter Kutscha, 1991; zit. in Reinhold Sackmann & Matthias Wiggins, 2001, S. 22). In dieser Arbeit wird der Fokus auf die Ebene des Individuums gelegt, da das Ziel der Autorinnen ist, den Professionellen der Sozialen Arbeit spezifisches Wissen für die freiwillige Beratung mitzugeben.

3.2.1 ZWEI PERSPEKTIVEN AUF DEN ÜBERGANG IN DEN RUHESTAND

Um ein vertieftes Verständnis der Bedeutung des Übergangs in den Ruhestand im Lebensverlauf zu erhalten, werden folgend zwei theoretische Ansätze erklärt. Zu Beginn der Ansatz der Betrachtung des Überganges als kritisches Lebensereignis und anschliessend der Bezug der Perspektive über die Bedeutung des gesamten Lebensverlaufes eines Individuums.

Ansatz der kritischen Lebensereignisse

In der Perspektive der kritischen Lebensereignisse werden Ereignisse in einem Lebenslauf verstanden, die entscheidende Veränderungen hervorrufen und psychosoziale Anpassungsleistungen und Bewältigungsstrategien vom Individuum erfordern. Diese Ereignisse können als bedrohlich oder einschneidend wahrgenommen werden. Ein Prozess der Auseinandersetzung mit dem Ereignis und die folgende Bewältigung wird angestrebt. Die kritischen Lebensereignisse erzeugen bei den Betroffenen Stress und psychischen Druck. Es gilt, die hinderlichen Gefühle und die mögliche Bedrohung der eigenen Identität zu überwinden. Nach dem Geschehen des kritischen Lebensereignisses, muss die Dysbalance im Lebensraum des Individuums wiederhergestellt werden (Backes & Clemens, 2013, S. 177-178). Laut Anna Mutwill und Christian Kraut (2015) hat sich die Wahrnehmung der Vorstellung des Übergangs in den Ruhestand als zwangsläufige Lebenskrise gewandelt. Der Eintritt in den Ruhestand wird als Prozess angesehen, der die Möglichkeit bietet, die bereits erworbenen Lebenskompetenzen weiter zu stärken.

Der Pensionsschock galt lange als ein häufig eintretendes Phänomen (S. 252). Die Bezeichnung des Pensionsschocks meinte das Empfinden einer inneren Leere und Unzufriedenheit. Es wurde zusätzlich ein Gefühl der Minderwertigkeit durch das Eintreten in das nachberufliche Leben beschrieben. Auslöser dafür wurden im Fehlen der täglichen Herausforderungen oder dem Gefühl des nicht Gebrauchtwerdens benannt (Stanjek, 2020, S. 169).

Laut Mutwill & Kraut (2015) haben die individuellen Ressourcen und die Umweltfaktoren eine entscheidende Bedeutung, wie der Übergang verläuft. Gesamthaft sei ersichtlich, dass der Ruhestand immer seltener als ein kritisches Lebensereignis empfunden wird (S. 252-253).

Ansatz der Lebenslaufperspektive

Der Ansatz der Lebenslaufperspektive ist für die Altersforschung mittlerweile von grosser Bedeutung. Hierbei geht es um die objektive Struktur und die subjektive Sicht auf die Lebensläufe und deren Übergänge. Dieser Ansatz ist weit verbreitet. Die Gründe dafür sind zum einen die Individualisierung, die das Individuum und dessen Lebenslauf in den Mittelpunkt gestellt hat, zum anderen die Modernisierung der Gesellschaft, in der das Alter an Bedeutung gewonnen hat. Der Ansatz der Lebenslaufperspektive beinhaltet keine einheitliche Theorie, da dies die Komplexität der verschiedenen Einflüsse auf das Leben nicht entsprechend auffangen würde. Vielmehr beinhaltet der Ansatz Methoden zur Analyse der Lebensläufe (Hank et al., 2019, S. 109-110). Es wird deutlich, dass eine Betrachtung zu einem bestimmten Lebenszeitpunkt, wie dem Ereignis des Übergangs, nicht ausreicht, um ein Bild der Situation zu erhalten. Es müssen Merkmale des vorangegangenen Lebens, der historischen Epoche und der institutionellen Rahmenbedingungen in die Betrachtung miteinbezogen werden (Hank et al., 2019, S. 125).

Der Ansatz betont den Zeitbezug von Ereignissen und Aktivitäten und rückt das zukünftige Handeln der Individuen in den Fokus. Die sozialen Einflüsse und Erfahrungen aus früheren Lebensabschnitten hängen mit dem Lebenslauf der Zukunft zusammen. Das Handeln der älteren Menschen kann so auf das Erleben des vergangenen Lebenslaufes zurückgeführt werden (Hank et al., 2019, S. 111).

Der Beginn der Lebensphase Alter ist durch den Übergang in den Ruhestand institutionalisiert worden. Der weitere Verlauf dieser Phase kann jedoch nicht strukturiert werden, wie auch der Austritt aus der dritten in die vierte Lebensphase nicht klar bestimmt werden kann. Der Übergang wird auch als formelle Norm bezeichnet, demgegenüber informelle Normen stehen, wie beispielsweise altersbezogene Erwartungen an den Zeitpunkt des Übergangs, das Einnehmen einer neuen sozialen Rolle oder das Übernehmen von bestimmten Verantwortungen (Hank et al., 2019, S. 124). Der Lebenslauf nach dem Übergang in den Ruhestand ist typischerweise von einer geringen Strukturierung des Alltags gekennzeichnet (Hank et al., 2019, S. 111).

Diese zwei Perspektiven veranschaulichen, dass eine Begleitung und Unterstützung der Betroffenen nicht nur während des Ereignisses des Übergangs in den Ruhestand, sondern während des gesamten Lebensverlaufes von Bedeutung sind.

3.2.2 ZEITPUNKTE DES ÜBERGANGS IN DEN RUHESTAND

In der Schweiz ist ein flexibler Eintritt in den Ruhestand möglich. Das gesetzliche Rentenalter wird auch als ordentliches Rentenalter bezeichnet. Die Schweiz kennt zusätzlich die Möglichkeit der Frühpensionierung respektive des Aufschiebs der Pensionierung (AHV, 2021, S. 2).

Der ordentliche Ruhestand

Diese Form des Übergangs trifft auf Personen zu, die bis zum rechtlich festgelegten Rentenalter erwerbstätig waren. Menschen mit einer tieferen Ausbildung, die nicht in einer Partnerschaft leben und die weiblich sind, sind eher bis zum ordentlichen Rentenalter oder länger erwerbstätig (Andreas Balthasar, Olivier Bieri, Peter Grau, Kilian Künzli & Jürg Guggisberg, 2003, S. 74).

Die Frühpensionierung

Hierbei kann der Rentenbezug um ein oder zwei Jahre vorgezogen werden. Das Vorziehen des Übergangs in den Ruhestand zieht eine Kürzung um 6,8% pro Vorbezugsjahr der Altersrente mit sich. Nach Ablauf der Vorbezugsdauer wird der Kürzungsbetrag neu festgesetzt (AHV, 2021, S. 2-6). In den Jahren 2015-2017 war die Frühpensionierungsquote ein Jahr vor dem ordentlichen Rentenalter bei Männern auf 40,2% und bei Frauen auf 34,9% (Bundesamt für Statistik (BFS), 2020a). Eine geschlechterbezogene Feststellung ist, dass im Zeitraum 2015-2017 insgesamt 40,2% der Männer und 34,9% der Frauen ein Jahr vor dem Eintritt des gesetzlichen Rentenalters in Frühpensionierung gingen. Allerdings sind diese Zahlen im Vergleich zu den Vorjahren rückläufig (BFS, 2018a).

Der Aufschieb der Pensionierung

Der AHV-Rentenbezug kann um ein bis höchstens fünf Jahre aufgeschoben werden. Dabei erhöht sich die Altersrente um einen monatlichen Zuschlag. Je nachdem wie lange der Aufschieb dauert, variiert die Höhe des Zuschlags (AHV, 2021, S. 2-6). In der Studie von Balthasar et al. (2003) waren die drei meistgenannten Gründe für den Aufschieb des Ruhestandes die Freude an der beruflichen Herausforderung, die knappen finanziellen Mittel der AHV und die Befürchtung, ohne die Erwerbsarbeit zu wenig ausgelastet zu sein (S. 84). In den Jahren 2015-2017 waren laut BFS noch 33% der 65-jährigen Männer und 28% der 64-jährigen Frauen erwerbstätig (BFS, 2018b). Diese Erhebungen zeigen auf, dass diese Grenze des Rentenalters von den Personen individuell auf ihre Bedürfnisse und Lebenslagen angepasst werden kann, respektive muss.

3.3 HERAUSFORDERUNGEN DES ÜBERGANGS IN DEN RUHESTAND

In diesem Abschnitt wird erläutert, was grundsätzlich unter Herausforderungen in der vorliegenden Arbeit verstanden wird. Anschliessend werden spezifisch die bedeutendsten Herausforderungen, die der Übergang in den Ruhestand mit sich bringt, vertieft.

Definition Herausforderung

Laut Duden (ohne Datum c) sind Herausforderungen unter anderem Aufgaben, die das Individuum fordern oder es sogar zum Kampf auffordern. Gemäss Schneider und Lindenberg (2018) ist das Verhältnis zwischen den Herausforderungen und den Ressourcen, die ein Individuum trägt, ausschlaggebend für das Ausmass an Stress, der erlebt wird. Wenn sich die Herausforderungen und die Ressourcen im gleichen Umfang verändern, würde das Ausmass an Stress während des ganzen Lebens konstant bleiben (S. 315-316).

Herausforderungen des Alters sind auf der gesellschaftlichen und der individuellen Ebene zu beobachten. Auf der gesellschaftlichen Ebene stehen vor allem die Zukunft der sozialen Sicherungssysteme und der demografische Wandel im Fokus (Simon Busch, 2011, S. 2). In dieser Bachelorarbeit wird die gesellschaftliche Ebene nicht weiter vertieft. Es geht um das Individuum und dessen Herausforderungen im Alltag. Natürlich sind diese gesellschaftlich und sozial geprägt, was mit der Beschreibung der Altersbilder und Altersstereotypen bereits ausgedrückt wurde.

3.4 FORSCHUNGSERGEBNISSE

Dieses Kapitel ist in drei Abschnitte gegliedert. Zum Einstieg wird eine Schweizer Längsschnittstudie aus den Jahren 1996-1998 vorgestellt. Diese ist nicht aktuell, thematisch aber für diese Bachelorarbeit geeignet. Anschliessend wird eine deutsche Forschungsarbeit aus dem Jahr 2017 vorgestellt, welche aktuellere Ergebnisse aus dem deutschsprachigen Raum liefert. Zum Schluss werden unterschiedliche aktuelle Ergebnisse aus der Schweiz zusammenfassend dargestellt. Diese drei Bereiche zeigen einen umfassenden Überblick über auftretende Herausforderungen des Übergangs in den Ruhestand.

3.4.1 LÄNGSSCHNITTSTUDIE SCHWEIZ

Im Rahmen des Forschungsprojektes *Übergänge in den Ruhestand* wurde in den Jahren 1996 bis 1998 eine Längsschnittstudie in der Schweiz durchgeführt. Das Ziel war es, Bedingungen zu ermitteln, die den erfolgreichen Übergang in den Ruhestand beeinflussen (Regula Buchmüller et al., 1996, S. V). Die Ergebnisse des ersten Studienteils wurden in einem Buch veröffentlicht (Buchmüller et al., 1996). Die Ergebnisse der zweiten und dritten Befragung wurden zusammenfassend in einem Schlussbericht dem Schweizerischen Nationalfonds zugestellt (Regula Buchmüller, Philipp Mayring, Hans-Dieter Schneider

& Sabine Dobler, 1998). Die Studie baute auf sieben Lebensbereichen auf: Gesundheit, Arbeitssituation, Freizeitverhalten, Status, Ehe und Partnerschaft, Familie und Freunde sowie Finanzen (Buchmüller et al., 1996, S. 14-15). Im Verlauf der Recherchearbeit ragten die Lebensbereiche Arbeit, Freizeit und Finanzen als einflussreich heraus. Es wird folgend ausschliesslich auf diese drei Lebensbereiche näher eingegangen und die wichtigsten Erkenntnisse erläutert.

Arbeit

Die Arbeit vor dem Ruhestand ist für das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Bei den Personen, welche die Arbeit als belastend empfanden und sich teilweise frühpensionieren liessen, wurde eine Steigerung des Wohlbefindens durch den Übergang in den Ruhestand festgestellt (Buchmüller et al., 1996, S. 109). Es hat sich herausgestellt, dass Personen mit einer positiven Einstellung zum Ruhestand und vielen Ressourcen sich mit dem Verlust der Erwerbsarbeit besser arrangieren können. Es zeigte sich zusätzlich eine Gruppe, denen die Arbeit viel bedeutete und die keine Alternativen in der Freizeit fanden. Hier wurden Anpassungsprobleme im Ruhestand benannt (Buchmüller et al., 1996, S. 125-126). Eine weitere Gruppe, die Mühe mit der Anpassung an den Ruhestand hatte, waren Menschen, die den Ruhestand als negativ einstufen. Sie wiesen weniger Freizeitinteressen auf und allgemein ein geringes Wohlbefinden. Diese Personen hatten weniger Vertrauen in sich, sahen die Zukunft eher pessimistisch und gehörten einer tieferen sozioökonomischen Schicht an (ebd.). Zwischen den Lebensbereichen Arbeit und Freizeit besteht eine Verbindung. Es zeigte sich, dass je zufriedener die Befragten kurz vor dem Ruhestand mit der Arbeit waren, desto zufriedener waren sie auch mit der Freizeit (Buchmüller et al., 1996, S. 117-118).

Freizeit

Die Freizeitzufriedenheit der Individuen stieg langfristig an. Der Ruhestand wurde als Möglichkeit zum Ausbau von Interessen gesehen, die während des Erwerbslebens vernachlässigt wurden. Dieser Effekt wurde erst in der dritten Befragung ersichtlich (Buchmüller et al., 1998, S. 7-8). Personen, die sich gesünder fühlten, waren mit der Freizeit zufriedener. Die bessere Gesundheit hing mit den Aktivitäten zusammen, die ausgeübt wurden. Diese Aktivitäten setzten physische Anstrengungen und Mobilität voraus. Es zeigte sich, dass ein besserer sozioökonomischer Status einzelne Freizeitaktivitäten erleichterte. Wer den Ruhestand als bedrohlich wahrnahm, war in seinen Freizeitaktivitäten tendenziell eher eingeschränkt. Ein erfüllter Lebensstil, eine gute finanzielle Lage und positive Zukunftserwartungen hingen gemäss Studie mit der Freizeitgestaltung zusammen (Buchmüller et al., 1998, S. 48). Die Personen, welche den Ruhestand eher negativ betrachteten, stuften grundsätzlich ihre Freizeit als wenig bedeutend ein. Sie übten vor dem Ruhestand weniger Freizeitaktivitäten aus und hatten auch weniger

Ideen für Aktivitäten nach dem Ruhestand. Diese Gegebenheiten wurden durch einen tiefen sozioökonomischen Status und das damit verbundene tiefere Einkommen gefördert (Buchmüller et al., 1996, S. 124-125).

Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand stellt für Betroffene eine besondere Herausforderung dar. Für einige ist dies der Beginn des Alters. Durch diesen Übergang ändert sich die gesamte Lebenssituation. Auf der einen Seite gibt man die Erwerbstätigkeit auf, hat finanzielle Einbussen und die täglichen Begegnungen mit dem Arbeitskollegium fallen weg. Auf der anderen Seite besteht mehr Zeit für die Gestaltung der Freizeit und man kann den eigenen Tagesablauf neu strukturieren. Die Menschen können bewusst das tun, was sie interessiert und ihre Zufriedenheit fördert. Diese Gestaltung des Alltags gelingt den Menschen besser, die bereits im mittleren Erwachsenenalter damit begonnen haben. Gemeinsame Unternehmungen mit anderen Menschen erleichtern ebenfalls den Beginn des Ruhestandes (Herbert Feser, 2003, S. 168).

Die Menschen erleben einen Rollen- und Funktionsverlust, wenn Sie in den Ruhestand kommen. Dadurch können Gefühle der Nutzlosigkeit entstehen. Die frei gewordene Zeit im Alltag ist neu und in persönlich befriedigender Weise zu gestalten. Zusätzlich kann es zu einem Statusverlust führen, da die Menschen das Ansehen und die Anerkennung durch ihre Positionen im Erwerbsleben verloren haben. Durch diesen geringeren sozialen Status kann das Selbstwertgefühl der Betroffenen leiden. Der Ruhestand kann zudem zu einem Beziehungsverlust führen, da die Menschen keinen Kontakt mehr zu Arbeits- und Berufsleuten haben (Feser, 2003, S. 167).

Finanzen

In der Studie zeigte sich grundsätzlich eine konstante Entwicklung der Lebenszufriedenheit, hinter dieser verbargen sich jedoch einige Unterschiede in den Lebensbereichen. Es wurden unter anderem Verluste im Bereich Finanzen festgestellt. Die finanzielle Zufriedenheit fiel kontinuierlich ab (Buchmüller et al., 1998, S. 7-8). Die befragten Personen waren grundsätzlich mit ihrer finanziellen Situation vor dem Ruhestand durchaus zufrieden. Es wurde erläutert, dass eine höhere Zufriedenheit mit den eigenen Finanzen entweder durch ein höheres Einkommen oder durch eine aktivere Auseinandersetzung mit der finanziellen Lage erreicht werden konnte. Die Befragten, welche ihre Finanzen als Stressor empfanden, gehörten eher der niedrigeren sozioökonomischen Schicht an, stuften sich weniger gesund ein und wiesen ein tieferes Wohlbefinden auf (Buchmüller et al., 1996, S. 297). Die schlimmste Veränderung, die von den Befragten geäußert wurde, war im Bereich Finanzen. Obwohl sich die Hälfte über die Finanzen im Ruhestand informiert hatte, kannten 66% der Befragten ihr Einkommen, das sie nach dem Ruhestand haben werden, nicht. Die Studie betont, dass es wichtig ist, möglichst früh zu erfahren, wie die finanzielle Situation nach dem Ruhestand aussieht (Buchmüller et al., 1996, S. 208).

Risikogruppen

Das allgemeine Wohlbefinden der Befragten war gesamthaft hoch. Es wurden einzelne Risikogruppen analysiert, die durch den Ruhestand eine Verschlechterung des Wohlbefindens wahrnahmen. Zu dieser Gruppe gehörten vermehrt Frauen und Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status und einem kleineren sozialen Netzwerk (Buchmüller et al., 1998, S. 9). Auch spielten die individuellen Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus und emotionale Stabilität eine wichtige Rolle. Es kam die Forderung an die sozialen Institutionen auf, die sozialen Fertigkeiten der Betroffenen zu fördern und in jedem Lebensalter Angebote zu schaffen, um die Möglichkeit der sozialen Aktivität sicherzustellen (Buchmüller et al., 1996; zit. in François Höpflinger & Astrid Stuckelberger, 1999, S. 17).

3.4.2 DEUTSCHE ALTERSSURVEY UND FORSCHUNGSARBEIT VON INGA-MARIE HÜBNER

Der DEAS ist eine langjährige und umfassende Datenerhebung, welche unzählige Veröffentlichungen von Ergebnissen über unterschiedliche Bereiche des Alters vorzeigen kann. Viele dieser Daten erschienen und erscheinen in wissenschaftlichen Literaturen, Fachzeitschriften oder ähnlichem (Deutsches Zentrum für Altersfragen, ohne Datum). Es handelt sich um eine Langzeitstudie des Deutschen Zentrums für Altersfragen. Die langjährige Beobachtungsdauer liefert eine umfassende Beschreibung der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung der Altersgruppe in Deutschland (Hank et al., 2019, S. 660). Die Forschungsergebnisse beziehen sich wie erwähnt auf Deutschland. Durch die geografische Nähe und die kulturelle Ähnlichkeit greift diese Bachelorarbeit die spannendsten Erkenntnisse auf. Die folgende Vertiefung geschieht mit Bezug der Publikation von Hübner (2017). Diese baut auf quantitativen Daten des DEAS auf und wurde durch qualitative Leitfadeninterviews erweitert (S. 172). Zu erwähnen ist, dass bei dieser Studie partnerlose Personen nicht berücksichtigt wurden (Hübner, 2017, S. 363).

In den quantitativen Ergebnissen der Studie wurde dargestellt, dass 26,6% der Befragten, die in den Jahren 2008 und 2011 60 bis 69 Jahre alt waren und sich bereits im Ruhestand befanden, ihren Übergang als sehr, ziemlich oder etwas belastend empfanden (Hübner, 2017, S. 195). Je höher die Belastung des Ruhestandes erlebt wurde, desto tiefer war die subjektive Gesundheit. Mit der erhöhten Belastung traten vermehrt negative Emotionen auf (Hübner, 2017, S. 200).

Nun wird auf die erhobenen qualitativen Daten aus den Interviews eingegangen. Diese lieferten zusätzliche Informationen. Der Übergang in den Ruhestand und damit das Beenden der Erwerbsarbeit wurde als Abschied aus einem wichtigen Lebensabschnitt beschrieben (Hübner, 2017, S. 295). Viele der Interviewten äusserten Ängste und Sorgen, die sie vor dem Ruhestand hatten und die zu schlaflosen Nächten führten. Dazu gehörten finanzielle Ängste wie auch die Sorge um den Wegfall der Struktur

(Hübner, 2017, S. 300-301). Die Bewertungsformen des Übergangs in den Ruhestand haben sich bei den Interviews als bedeutsam herausgestellt. Diese stellten die Vielfältigkeit der individuellen Bewertungen dar (Hübner, 2017, S. 301-302). Die erhaltenen Erkenntnisse wurden zusammengeführt und sechs Typen differenziert. Häufig kann eine eindeutige Zuordnung von den Personen zu den Typen gemacht werden, jedoch gibt es vereinzelt auch Mischformen (Hübner, 2017, S. 354). Der Abschluss der Erwerbsarbeit hat verschiedene Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden im Ruhestand. Gelingt das Loslösen von der Arbeit und die Rolle als ehemalige*r Arbeitnehmende*r nicht, können gesundheitliche Belastungen als Folge auftreten (Hübner, 2017, S. 397-398). Bei allen Typen sind gesundheitsförderliche und gesundheitshinderliche Einflüsse erkennbar (Hübner, 2017, S. 395). Auf der folgenden Tabelle werden die für diese Arbeit relevanten Typen dargestellt.

Typ	Name des Typs	Gesundheitsbeeinträchtigung	Gesundheitsfördernd
Typ 2	Normalisierter Übergang	Der Umgang mit der neuen Situation in der Partnerschaft und der Struktur im Alltag.	Die Gestaltung des Alltags im Ruhestand.
Typ 5	Übergang als Abschied	Eine negative Sicht des Alterns.	Der Übergang als Herausforderung, aber nicht als Überlastung. Eine Stärkung durch den Übergang ist möglich.
Typ 6	Übergang als Identitätskrise	Belastung durch die bisher nicht gelöste Identitätskrise.	Ein hoher Stellenwert der Gesundheit und des Gesundheitsbewusstseins.

Tabelle 1: Die Typen und deren Gesundheitseinflüsse (leicht modifiziert nach Hübner, 2017, S. 395)

Bei Personen des Typus 2 geht der Übergang mit verschiedenen Veränderungen und Schwierigkeiten einher. Herrschen hier positive Altersbilder, tragen diese zu einer positiven Empfindung der Phase bei. Bei einem Teil des Personenkreises gestaltet sich die Neustrukturierung des Alltags in der Partnerschaft als schwierig. Hierbei ist die Förderung des Umgangs in Bezug auf die Partnerschaft und die veränderte Struktur im Alltag entscheidend (Hübner, 2017, S. 357-358).

Bei Personen des Typus 5 stellten sich Schwierigkeiten in der Balancefindung zwischen strukturierter und freier Alltagsgestaltung heraus (Hübner, 2017, S. 360-361).

Bei Personen des Typus 6 wurde der Übergang als Verlust erlebt. Die Lebensphase im Ruhestand und das Alter an sich wurden von diesen Personen negativ konstruiert. In der Erwerbsarbeit war für sie ein Sinn vorhanden, ein Ersatz wurde für den Ruhestand nicht gefunden. Problematisch für diese Personen ist das nicht Ankommen und das nicht Akzeptieren der neuen Lebensphase. Ausschlaggebend waren unter anderem die fehlende Tagesstruktur (Hübner, 2017, S. 361-362).

Als wichtig hat sich die Strukturierung in Bezug auf die Alltagsgestaltung herausgestellt. Alle Betroffenen müssen für sich eine passende Balance in der Alltagsstruktur finden. Dies lässt sich nicht extern vorgeben und muss durch die Individuen selbst aktiv gestaltet werden (Hübner, 2017, S. 379-380). Es ist wichtig, noch während der Erwerbsarbeit für sich, mittels der Vorbereitung auf den Ruhestand, eine zufriedenstellende Alltagsstruktur zu finden und zu planen. Zu beachten ist, dass nicht für alle Personen die Alltagsstrukturierung mit Fokus auf eine Alternativbeschäftigung zielführend ist. Entscheidend ist für das Individuum, eine ausgeglichene Balance zu erreichen (Hübner, 2017, S. 415).

Der Lebensbereich der Finanzen wurde in dieser Studie nicht miteinbezogen und daher konnten keine Erkenntnisse für diese Herausforderung erörtert werden.

3.4.3 AKTUELLE FORSCHUNGSERGEBNISSE AUS DER SCHWEIZ

Alters-Atlas – Daten aus dem Alterssurvey

Der Alters-Atlas ist eine vielseitige Internet-Plattform, die Daten zum Thema Alter miteinander verknüpft und diese visualisiert. Die Plattform wurde von Prof. Susanne Bleisch und ihrem Team mit Daten des BFS der Statistikämter der vier Trägerkantone der FHNW und aus FHNW-eigenen Projekten erarbeitet (FHNW, ohne Datum a). Es werden verschiedene Themenbereiche dargestellt, in denen eine Vertiefung möglich ist. Im Bereich der Bedeutung des Älterwerdens wurde gefragt, ob für sie Älterwerden bedeutet, dass weiterhin viele Ideen realisiert werden können. Hier stimmte ein grosser Teil der Befragten voll oder eher zu und wenige lehnten dies eher oder voll ab. Ein weiterer Bereich, der abgebildet wurde, sind drei Typen von Menschen, die ab 65 Jahren weiter erwerbstätig sind. Typ 1 ist nach dem Übergang in den Ruhestand weiterhin im selben Unternehmen erwerbstätig, der Typ 2 widmet sich der Freiwilligenarbeit und der Typ 3 ist nach dem Übergang selbstständig tätig (FHNW, ohne Datum b).

Berner Generationenhaus

In aktuellen Daten einer Studie, die das BGH (2020) in Auftrag gab, zeigte sich, dass die Zufriedenheit der Menschen in der Schweiz im dritten Lebensalter im Vergleich zu anderen Generationen als hoch gilt. Diese Zufriedenheit widerspiegelt das subjektive Wohlbefinden und die Lebensqualität. Die Zufriedenheit nimmt im Lebenslauf leicht ab, steigt im dritten Lebensalter wieder an, bleibt eine Zeit konstant und sinkt mit 75 Altersjahren wieder kontinuierlich ab (S. 9-10). Zwar zeigt sich die dritte Lebensphase aktuell als die zufriedenste Altersgruppe, dennoch ist das Wunschalter dieser meist jünger. Durchschnittlich ist das Wunschalter der Menschen im dritten Lebensalter bei 40 Jahren. Je älter die Befragten waren, desto grösser wird die Diskrepanz zwischen ihrem Wunsch und der Wirklichkeit (BGH, 2020, S. 11). Die typischen 70-Jährigen geben die Zeit zwischen dem 37. und dem 59. Lebensjahr

als die beste Zeit ihres Lebens an. Dies ist interessanterweise genau die Zeit mit einer geringen Zufriedenheit und viel Stress. Dies zeigt auf, dass die Zufriedenheit nicht ausschliesslich zur Bewertung der Lebensphase zählt. Anspruchsvolle und herausfordernde Ereignisse können zwar situativ zu mehr Unzufriedenheit führen, werden rückblickend jedoch als bereichernd wahrgenommen (BGH, 2020, S. 12). Auf der gesellschaftlichen Ebene zeigte sich, dass die Bevölkerung klar nach dem dritten und dem vierten Lebensalter unterscheidet. Entsprechend ist die Sicht auf allgemein *die Alten* nicht mehr realitätsentsprechend (BGH, 2020, S. 38).

Gesellschaftliche Stereotypen

In einer Studie von Carlo Fabian et al. (2019) wurden Interviews über die Thematik des altersgerechten Wohnens durchgeführt. Es kamen gegenwärtige gesellschaftliche Stereotypen des Alters zum Vorschein. Im Bereich des Wohnens wurde sichtbar, dass die Bedürfnisse der heutigen älteren Menschen nicht ausreichend berücksichtigt würden. Die Ergebnisse zeigten, dass in der Planung der Wohnprojekte die Vorstellungen vom Alter und älteren Menschen undeutlich waren und gleichzeitig die älteren Menschen als homogene und gebrechliche Gruppe gesehen wurden. In diesem Bereich wurde klar, dass die Zielgruppe zukünftig stärker partizipativ in die Gestaltung ihres Lebensumfeldes miteinbezogen werden muss, um bedürfnisgerechte Projekte zu gestalten (S. 123/eigene Übersetzung). Im Bereich der Raumentwicklung wurde festgestellt, dass die befragten Personen den Älteren zwar eine Fülle an Erfahrungen, Wissen und Fähigkeiten zugestanden, dass diese Ressourcen aber in der täglichen Arbeit übersehen wurden. Dies führte dazu, dass die Partizipation mit der Zielgruppe fehlte (Fabian et al., 2019, S. 129). Die Wichtigkeit des Verstehens der Zielgruppe wurde betont. Die Älteren müssten zusätzlich individuelle Bewältigungsstrategien für einen neuen Umgang mit den immer noch vorherrschenden Altersstereotypen entwickeln. Es wurde veranschaulicht, dass kollektive Lösungen für alle älteren Menschen unmöglich sind. Das Fazit war, dass im Zusammenhang mit altersgerechten Entwicklungen und Lösungen die Partizipation aller Beteiligten elementar ist (Fabian et al., 2019, S. 130).

Swiss Survey 65+

Im Jahr 2020 wurde eine nationale Befragung von Privathaushalten ab 65 Jahren von der FHNW durchgeführt. Das durchschnittliche Alter der Befragten betrug 73 Jahre. Das Oberthema lautete *Selbständiges Wohnen im Alter* (Alexander Seifert, 2021, S. 3). Seifert (2021) hielt bereits über vereinzelte Aspekte und Ergebnisse der Studie Referate, die in dieser Arbeit aufgegriffen werden. Der Bericht ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht veröffentlicht (S. 10). Es wurden drei Ressourcenkomplexe erläutert: Die materiellen, die sozialen und die individuellen Ressourcen. Alle drei Komplexe benötigt es, um ein selbständiges Leben im Alter zu führen (Seifert, 2021, S. 4).

Laut der Gesundheitsförderung Schweiz (2017) ist die Selbstbestimmung essenziell für die psychische Gesundheit. Ebenfalls wird in unterschiedlichen Bedürfnistheorien die Autonomie als Grundbedürfnis eines jeden Menschen betont (Silvia Staub-Bernasconi, 2005; zit. in Beat Schmocker, 2006, S. 440). Die Autorinnen sehen die Selbstbestimmung und somit die Selbständigkeit im Alter als entscheidend für die Bewältigung der Herausforderungen des Überganges in den Ruhestand. Die Studienergebnisse beziehen sich nicht ausschliesslich auf die dritte Lebensphase, die vierte wurde ebenfalls miteinbezogen. Die materiellen, sozialen und individuellen Ressourcen sind je nach Person unterschiedlich. Dies lässt folgern, dass man aktuell von einer Heterogenität des Alters ausgehen kann. Auch im Alter herrschen markante Unterschiede auf der sozialen Ebene, der finanziellen Ebene und im Bereich des individuellen Ressourcensets (Seifert, 2021, S. 10). In der folgenden Abbildung werden mögliche spezifische Ressourcen dargestellt, die bereits vorhanden sind oder durch die Professionellen betrachtet und gefördert werden müssen.

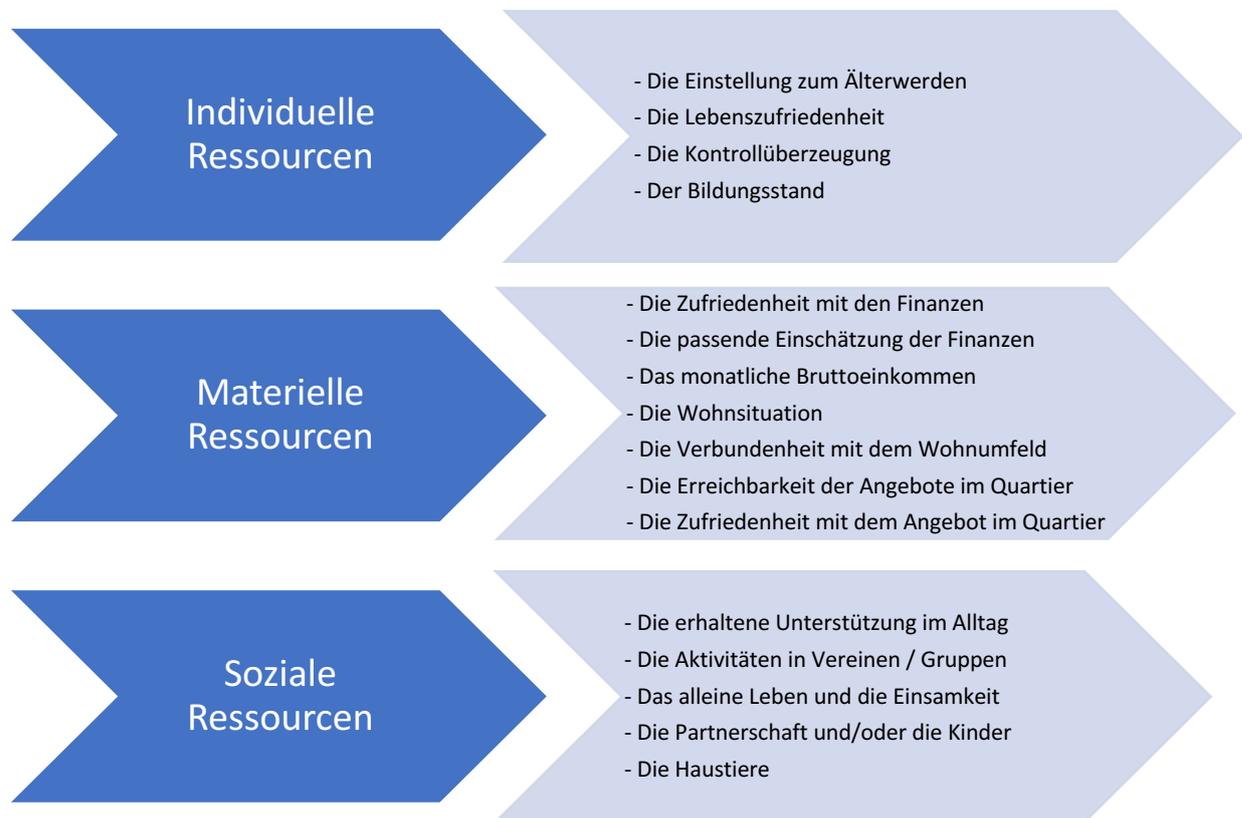


Abbildung 1: Erläuterung der Ressourcen (leicht modifiziert nach Seifert, 2021, S. 4)

Die Abbildung zeigt viele unterschiedliche Ressourcen auf, die mehr oder weniger vorhanden sind. Einige können durch die Betroffenen eigenständig beeinflusst werden und bei anderen ist die Unterstützung durch eine weitere Partei notwendig.

In der Studie wurde zusammenfassend ermittelt, dass eine hohe selbstständige Lebensführung signifikant durch neun Faktoren beeinflusst wird. In der folgenden Abbildung werden diese neun visuell dargestellt.



Abbildung 2: Faktoren, die eine selbstständige Lebensführung beeinflussen (leicht modifiziert nach Seifert, 2021, S. 8)

Es steht fest, dass Menschen mit einem grossen Ressourcenset ihren Alltag auch weiterhin im Alter selbstständiger meistern (Seifert, 2021, S. 10). Bei Personen, welche nicht über die nötigen Ressourcen verfügen, liegt die Aufgabe bei den Professionellen der Sozialen Arbeit gemeinsam mit den Betroffenen den Bedarf zu erörtern und die fehlenden Faktoren hinzuzuziehen.

3.5 WEITERFÜHRENDE ERKENNTNISSE

Folgend werden weitere wichtige Erkenntnisse zu den Bereichen Arbeit, Freizeit, Finanzen und Gesundheit erläutert.

3.5.1 ARBEIT

Im Lebensbereich Arbeit wurden während der Literaturrecherche keine weiterführenden Erkenntnisse gewonnen. Dies auch, weil die Arbeit nach dem Übergang in den Ruhestand wegfällt. Jedoch hat dieser Bereich Anknüpfungspunkte zu den Bereichen Freizeit und Finanzen.

3.5.2 FREIZEIT

Während des Erwerbslebens wird die arbeitsfreie Zeit als ein Raum betrachtet, in dem die Menschen sich von den Belastungen der Arbeit erholen können, um sich anschliessend wieder der Arbeit zu widmen. In dieser Lebenszeit hat die Freizeit eine Ausgleichsfunktion für die Beanspruchung in der Erwerbsarbeit. Durch den Übergang in den Ruhestand entfällt dieses Pendel zwischen der Phase der Arbeit und der Erholungszeit. Die Freizeit gewinnt eine völlig neue Bedeutung. Für zuvor Vielbeschäftigte ist dieser grenzenlose Urlaub ungewohnt und kann teilweise zu einer mentalen Unterforderung führen. Diese gefühlte Unterforderung kann unter anderem zu schlechter Stimmung, Grübeleien oder Nörgeleien führen. Zudem wird die gewohnte Tagesstruktur aufgelöst. Der zuvor gefüllte Terminkalender ist nun leer und muss aktiv sinnvoll gefüllt werden. Die Phasen von Arbeitszeit und Ferienzeit oder Arbeitszeit und Feierabend fallen weg. Einige Menschen können gut mit diesem Strukturverlust umgehen, andere fühlen sich mit dieser Veränderung unwohl (Schneider, 2019, S. 12).

Die Menschen im Übergang in den Ruhestand suchen meistens nach einer neuen gesellschaftlichen Zugehörigkeit, nach neuen sozialen Kontakten und neuen sinnstiftenden Tätigkeiten. Mehr ältere Menschen wollen sich beteiligen und engagieren, sich aber nicht mehr einer Institution verpflichten müssen. Ein selbstbestimmtes und selbstorganisiertes Beschäftigen ausserhalb einer vorgegebenen Struktur ist ihr Wunsch. Es werden neue Strategien benötigt, um diesen Personenkreis zu erreichen, zusätzlich braucht es neue Strukturen zur Ermöglichung der Verwirklichung ihrer Vorstellungen (Christian Adams & Paul Stanjek, 2016, S. 449). Diese Zeit kann als Belastung und Gefährdung oder als Chance und Möglichkeit zur Neuorientierung wahrgenommen werden. Mögliche Risikofaktoren, dass die Zeit des Übergangs zur Belastung wird, sind beispielsweise ein kleines soziales Netzwerk, ein tiefer sozioökonomischer Status, alleine Leben, der zeitnahe Tod von wichtigen Bezugspersonen, eine gesundheitliche Beeinträchtigung, ein Migrationshintergrund, ein begrenzter Zugang zu Bildung und eingeschränkter Zugang zu Informationen für vorhandene Angebote. Diese Faktoren können im Ruhestand zu einer Lebenssituation führen, die von Isolation, Einsamkeit, gesundheitlicher Beeinträchtigung oder sozialer und materieller Benachteiligung geprägt ist (Adams & Stanjek, 2016, S. 450). Die Veränderungen können zu einem Stimmungstief in der nachberuflichen Phase führen. Ein Ausweg besteht darin, sich bereits vor dem Austritt aus dem Erwerbsleben mit der Neugestaltung des eigenen Lebens im Ruhestand auseinanderzusetzen. Eine grosse Anpassungsleistung an eine sich grundlegend veränderte Lebenssituation wird von jedem Menschen, der den Übergang bestreitet, abverlangt (Stephan Kaiser & Max Josef Ringlstetter, 2010; zit. in Schneider, 2019, S. 15-16).

3.5.3 FINANZEN

Die finanzielle Sicherheit im Alter ist stark von sozialpolitischen Regelungen und der Umverteilung abhängig. Circa drei Viertel des Einkommens im Rentenalter basiert auf dem Renteneinkommen der AHV und der beruflichen Vorsorge. Finanzielle Probleme im Alter sind aktuell. Im Rentenalter spielen frühere wirtschaftliche und berufliche Einschränkungen wie tiefe Löhne, Erwerbsunterbrüche oder eine Scheidung eine Rolle. Auch altersbezogene Aspekte wie das bereits aufgebrauchte Vermögen oder zusätzliche Kosten sind relevant. Die Anzahl der Menschen im Ruhestand, die Ergänzungsleistungen zur AHV beziehen, hat sich zwischen den Jahren 2005 bis 2019 nicht verändert (François Höpflinger, 2021, S. 79). In der Schweiz könnte durch den Übergang in den Ruhestand eine Altersarmut für die Betroffenen drohen. Auf der Armutsquote des BFS aus dem Jahr 2019 wird ersichtlich, dass trotz AHV und Ergänzungsleistungen Personen ab 65 Jahren durchaus armutsbetroffen sind (BFS, 2019).

In der Schweiz schätzen die meisten Menschen in der dritten Lebensphase ihre finanzielle Situation als positiv ein. Es gibt in dieser Bevölkerungsgruppe jedoch grosse Unterschiede. Vorwiegend benachteiligt sind Alleinlebende, Menschen ohne Schweizer Pass, Personen mit geringer Schulbildung und jene, die als Haupteinkommensquelle die AHV-Rente haben. Der Übergang in den Ruhestand ist häufig mit einer Veränderung der Einkommenssituation verbunden. Die Betroffenen hatten meist geringere Einkommen (BFS, 2020b, S. 1-2). Menschen im Ruhestand haben ein tieferes Einkommen, da jedoch die Konsumausgaben geringer sind und sie häufiger über finanzielle Reserven verfügen, kommen sie in der Regel besser über die Runden. Dementsprechend sind Ältere eher zufrieden mit ihrer finanziellen Situation. Dies gilt aber nicht für alle. 15.6% der Personen ab 65 Jahren haben kaum finanzielle Reserven, 8.7% können nur mit Mühe für die alltäglichen Ausgaben aufkommen und 11.3% der Befragten über 65 Jahre könnten keine unvorhergesehenen Ausgaben von CHF 2'500 bewältigen. Betroffene, die ausschliesslich ein Einkommen aus der AHV erhalten, sind besonders benachteiligt (BFS, 2020b, S. 10). Bei der Personengruppe nach dem Übergang zeigte sich, dass mehr als die Hälfte bis 5 Jahre nach AHV-Rentenalter von einer geringfügigen bis zu einer deutlichen Verschlechterung der finanziellen Situation berichteten. Mit Abstand am negativsten stellte sich die Situation der Personen im dritten Lebensalter ohne Schweizer Pass dar (BFS, 2014, S. 29-30).

3.5.4 GESUNDHEIT

Wenn die Betroffenen den Ruhestand positiv erleben, sind häufiger positive Folgen für die Gesundheit zu erwarten. Das Beenden der Erwerbsarbeit führt zu einer Entlastung. Hingegen sind negative gesundheitliche Folgen zu erwarten, wenn der Ruhestand als ein Verlust erlebt wird oder zur Belastung wird. Natürlich kann es sein, dass die Verschlechterung der Gesundheit eine Begleiterscheinung anderer Umstände ist und keinen eigenständigen Erklärungswert in Bezug auf den Ruhestand bietet. Unterschiedliche differenzierte Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen, sind das Alter, das

Angelica Hof & Céline Wittwer

Geschlecht, die Arbeitssituation an sich, ob der Übergang in den Ruhestand auf Freiwilligkeit basiert, die finanzielle Situation, die soziale Integration und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Es ist festzuhalten, dass der gesundheitliche Zustand einer Person ein wichtiger Faktor für die weitere gesundheitliche Entwicklung nach dem Übergang in den Ruhestand ist (Wurm et al., 2009, S. 5).

Laut einer Datenzusammenführung von François Höpflinger (2019) ist die Wahrnehmung der Alten über ihren subjektiven Gesundheitszustand in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Im Jahr 2018 stuften 83% der 65-74-Jährigen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Im Jahr 1979 lag diese Zahl noch bei 48%. Dies zeigt die Entwicklung zu einer Zunahme der guten Gesundheit im Alter. Eine Mehrheit der Menschen in der Schweiz leben nicht nur lange, sondern verfügen auch im höheren Alter länger über einen guten Gesundheitszustand. Die Erhöhung dieser positiven Entwicklung liegt in unterschiedlichen Gründen, unter anderem in dem gut ausgebauten Gesundheitssystem, wodurch die dritte Lebensphase besser versorgt und dadurch erst später an funktionalen Einschränkungen leidet. Weitere Gründe sind die wirtschaftliche Verbesserung der Absicherung im Rentenalter, die weniger harte körperliche Arbeit im Beruf und die generell verbesserten Rahmenbedingungen (S. 6-7). Im Jahr 2014 wurde eine vertiefte Studie des BFS durchgeführt, die mehr Daten lieferte. In dieser zeigt sich bei der Bewertung des Gesundheitszustandes im dritten Lebensalter ein deutlicher Unterschied in Bezug auf die Bildung. Je geringer die Bildung war, desto häufiger wurde der Gesundheitszustand als nicht gut bewertet. Auch zeigte sich, dass ältere Einzelpersonen deutlich schlechter gestellt sind als Personen in Haushalten mit zwei Erwachsenen. Menschen mit ausschliesslich einem Einkommen aus der AHV sind häufiger gesundheitlich beeinträchtigt als jene mit einem zusätzlichen Einkommen aus der beruflichen Vorsorge (BFS, 2014, S. 33).

Die dargestellten Herausforderungen werden im Kapitel 5 wieder aufgegriffen und in Verbindung gesetzt mit der im Kapitel 4 erläuterten Methode des Empowerment-Ansatzes.

4 EMPOWERMENT ALS METHODE IN DER SOZIALEN ARBEIT

In diesem Kapitel wird das Wort Empowerment definiert und als Prozess betrachtet. Zusätzlich wird erläutert, wie die Methode in der Sozialen Arbeit umgesetzt werden kann. Dabei wird die Zielgruppe in den Fokus gesetzt.

4.1 DEFINITION VON EMPOWERMENT

Der Begriff Empowerment bedeutet Gewinn von Stärke, Energie und Fantasie zur Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse. Empowerment zielt auf die Förderung und Erweiterung der Selbstgestaltungskräfte der Individuen ab. Die Menschen sollen ermutigt werden, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auf diese Weise gefördert werden, ihr Leben eigenständig und eigenverantwortlich mitzugestalten. Zudem sollen sie ihre individuellen Ressourcen produktiv zur Bewältigung auftretender belastender Lebensumstände einsetzen können (Albert Lenz, 2002, S. 13-15). Empowerment, im Kontext der Sozialen Arbeit, wird als Ansatz der Selbstbemächtigung von Menschen in Lebenskrisen betrachtet. Es wird das Ziel verfolgt, die belastenden Lebenssituationen mittels Empowerments positiv zu verändern. Die einzelnen Individuen sind dabei als Verantwortliche ihres eigenen Lebens anzusehen (Alexander Thomas Kreutzer, 2011, S. 1). Der Ansatz des Empowerments ist ein zentraler Bestandteil moderner Ansätze in der Gesundheitsförderung, in der Sozialpsychiatrie oder in der Jugendhilfe (Albert Lenz & Wolfgang Stark, 2002, S. 8).

Empowerment als Prozess

Empowerment ist ein zeitgemässes Management Sozialer Arbeit, das die Selbstorganisationskräfte und Fähigkeiten der Menschen stärkt und fördert. Die Professionellen der Sozialen Arbeit müssen dabei mit statt für die Betroffenen die Prozesse planen und gestalten und ihnen die notwendige Unterstützung geben, ohne ihre Stärken zu vernachlässigen (Lenz & Stark, 2002, S. 7-8). Ganz nach dem Grundsatz, dass man den Betroffenen nicht hilft, wenn die Professionellen für sie tun, was sie selbst können. Die Umsetzung des Empowerment-Prozesses ist aber nicht einfach. Sie beinhaltet die Forderung an die Professionellen der Sozialen Arbeit nach Zurückhaltung oder gar nach Nichthandeln. Dadurch lernen die Betroffenen, ihre eigenen Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten zu entdecken und zu nutzen. Dies setzt seitens der Professionellen Vertrauen in die Ressourcen der Betroffenen voraus. Wenn das Vertrauen nicht vorhanden ist, werden durch die Professionellen Lösungswege vorgegeben, Entscheidungen stellvertretend getroffen und Aufgaben abgenommen. Das Vertrauen in die Ressourcen der Menschen ist die professionelle Haltung, um Empowerment-Prozesse umzusetzen (Lenz, 2002, S. 13).

Wie Hinrich Olsen (2002) ausführt, bedeutet Empowerment zum einen die Selbstorganisation im Alltag von Menschen und zum anderen die Einstellung oder Grundhaltung von den Professionellen der Sozialen Arbeit. Wenn Empowerment-Prozesse im Alltag wirksam werden, können Menschen es schaffen, aus einer machtlosen Situation auszubrechen, die eigenen Stärken zu erkennen und ihre Lebensbedingungen mindestens teilweise nach eigenen Vorstellungen mitzugestalten. Dazu müssen sie sich ihrer Kompetenzen und Ressourcen bewusst sein und diese gemeinsam mit den Ressourcen ihres Umfeldes nutzen können. Erst die Prozesse des Empowerments ermöglichen den Menschen den Zugang zu sozialen Ressourcen. Hierbei bezieht Olsen sich konkret auf das Individuum und die Organisationen. Er meint damit die Energie, die Möglichkeiten für Wachstum, Selbstbehauptung und Reproduktion. Ressourcen können Ideen, Personen, Kompetenzen, Eigenschaften, Werte, Interaktionsmuster oder Geld sein (S. 124-125). Empowerment wird als ein Versuch angesehen, bei welchem die Professionellen der Sozialen Arbeit die Aufgabe haben, einen Prozess zu ermöglichen und anzustossen, durch den Betroffene persönliche, organisatorische und gemeinschaftliche Ressourcen erhalten, die sie befähigen, grössere Kontrolle über ihr eigenes Leben auszuüben und gemeinschaftlich Ziele zu erreichen (ebd.). Mit Empowerment-Prozessen werden Veränderungspotentiale auf der emotionalen, der kognitiven und der interaktiven Ebene freigesetzt. Zentraler Bestandteil dieser Veränderungen sind die aktive Gestaltung und Beeinflussung der unmittelbaren sozialen Umwelt und die Einmischung in sozialpolitische Zielsetzungen. Empowerment ist ein dynamischer Prozess, der auf und zwischen verschiedenen Ebenen verläuft und dem eine ganzheitliche Betrachtung der Menschen und ihrer Lebensumstände zugrunde liegt. Dabei sind Betroffene auf sich selbst sowie auf den Kontakt mit anderen Menschen angewiesen und bewegen sich im Kontext des spezifischen Umfelds. Bei der individuellen Ebene gelingt es einigen Menschen, belastende Situationen und Krisen aus eigenen Kräften heraus zu bewältigen, während andere dies aber nicht schaffen. Deshalb ist die Unterstützung durch andere Menschen unverzichtbar. Gemeinschaftliche Aktionen, Interessensgemeinschaften und soziale Unterstützung in der Gruppe sind ein wichtiger Bestandteil von Empowerment-Prozessen. Demnach lässt sich dieser Prozess auch auf der Ebene von Gruppen und Organisationen beschreiben. Als Letztes gibt es die strukturelle Ebene, bei der das Individuum, die organisatorischen Zusammenschlüsse und die strukturellen Rahmenbedingungen erfolgreich zusammenspielen (Olsen, 2002, S. 126-130).

4.2 UMSETZUNG VON EMPOWERMENT

Bei der Umsetzung stellt sich die Frage, wie die Professionellen der Sozialen Arbeit einen Empowerment-Prozess einleiten und fördern können. Wie die Autorinnen bereits erläutert haben, wird Empowerment als Selbstbestimmung und Selbstermächtigung verstanden. Es ist für die Betroffenen daher wichtig, nicht das Gefühl zu erhalten, dass die Lösung durch eine andere Person entstanden ist.

Dies hätte eine hinderliche Wirkung auf den Prozess. Professionelle können Betroffene daher unter anderem durch die eigene Zurückhaltung unterstützen (Kristin Teuber, Sigrid Stiemert-Strecker & Mike Seckinger, 2000, S. 37-38).

Konkrete Empowerment-Prozesse in der Sozialen Arbeit setzen an individuellen und sozialen Ressourcen an. Ressourcen sind auch dort vorhanden, wo eine Hilfsbedürftigkeit eingetreten ist. Dadurch lässt sich ableiten, dass Krisenerfahrungen das Kräftepotential bei Betroffenen mobilisieren. Professionelle der Sozialen Arbeit verzichten auf professionelle Fertigprodukte und auf vorschnelles Handeln. Beim Empowerment-Prozess rechnen die Professionellen mit der Kompetenz der Betroffenen. Die professionelle Arbeit gewinnt ihre Qualität, indem sie sich mit den Lebensverhältnissen der Betroffenen auseinandersetzt. Dabei ist zu beobachten, wie Menschen agieren, wie sie nach Lösungen suchen und welche Lösungen sie bereits praktizieren, um sie möglichst darin zu unterstützen, anstatt fremde Lösungen aufzuzeigen. Die Professionellen sehen, dass ein Problem auf verschiedene Weise gelöst werden kann und verstehen daher Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten nicht als endgültig. Dabei ist wichtig, im richtigen Augenblick das Richtige zu tun. Manchmal ist es notwendig, ein Problem genau zu analysieren, manchmal sollte man nur grob hinschauen, manchmal sollte man beobachten und abwarten und manchmal sofort handeln. Hier zeigt sich, dass ein hohes Mass an Flexibilität und Bereitschaft zu situationsgerechtem Handeln erforderlich ist, um Empowerment-Prozesse in Gang zu setzen. Zusätzlich ist entscheidend, dass die Betroffenen sich auf den Prozess einlassen. Die Autonomie der Betroffenen kann durch die Anerkennung der Professionellen der Sozialen Arbeit entscheidend gefördert werden (Teuber et al., 2000, S. 44-45).

Gemäss Olsen (2002) trägt Empowerment zu einer grösseren Selbständigkeit und Eigenverantwortung der Menschen bei. Trotzdem erfolgt keine grundsätzliche Ablösung von den Professionellen der Sozialen Arbeit. Es kann nicht erwartet werden, dass alle Herausforderungen ohne fremde Hilfe bewältigt werden können. Unterstützung bedeutet aber nicht, durch Interventionen in das Leben von Betroffenen einzugreifen, sondern sie sollte in einem gleichberechtigten Miteinander gelingen. Das bedeutet, Möglichkeiten für die Entwicklung der Kompetenzen der Menschen bereitzustellen, Situationen gestaltbar zu machen und Prozesse anzustossen (S. 132). Die professionelle Förderung von Empowerment-Prozessen stösst an ihre Grenzen, wenn Menschen aufgrund von grossen Problemen oder akuter Hilfsbedürftigkeit in Krisen- und Konfliktsituationen nicht über die notwendigen Ressourcen verfügen, welche für Verständigungs- und Aushandlungsprozesse notwendig sind. Betroffene ziehen sich in solchen Phasen häufig zurück und delegieren die Verantwortung an die Professionellen. Dies bedeutet oft, dass Betroffene Sicherheit, Geborgenheit und Versorgung suchen. Das Zumuten der Empower-

ment-Prozesse würde in dieser Phase zu Abwehr und Widerstand führen. Erst wenn die passiven Bedürfnisse der Menschen befriedigt wurden, können Empowerment-Prozesse entstehen (Lenz, 2002, S. 16).

Empowerment-Coaching

Der Empowerment-Ansatz nutzt die individuelle Biografie der Betroffenen, um Ressourcen für ein gelungenes Altern zu gewinnen und hat das Ziel, das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit systemisch zu stärken. Ein selbstbestimmtes Leben setzt voraus, erwünschtes Verhalten, angestrebtes Handeln und Ziele aus eigener Kraft zu erreichen und aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können. Die Professionellen der Sozialen Arbeit sollen die Betroffenen unterstützen, ihre Identität neu zu finden (Meindl & Schramm-Meindl, 2007, S. 136).

Meindl und Schramm-Meindl (2007) gliedern das Empowerment-Coaching in sechs Phasen:

1. Standortbestimmung: Wo stehen die Betroffenen heute und welche Chancen entstehen daraus?
2. Rückblickend den roten Faden eruieren: Was hat das Leben der Betroffenen geprägt? (Themen, Ziele, Interessen)
3. Visionen entwickeln: Wie können diese Themen für ein gelungenes Altern genutzt werden?
4. Abschied nehmen und den Neubeginn einläuten: Welche neuen Perspektiven eröffnen sich mir und wovon muss ich mich verabschieden?
5. Die nötigen Entscheidungen treffen und die Ziele formulieren: Was für Kriterien muss das Konzept erfüllen?
6. Den Weg antreten: Wo können die Betroffenen die Umsetzung planen und wo stehen noch Hindernisse im Weg? (S. 136).

Dieser Entwicklungsprozess verläuft spiralförmig, wird hier für eine gute Übersicht aber linear dargestellt (ebd.). Dieser Prozess ist ein Beispiel für ein Empowerment-Coaching und wurde von den Autorinnen als geeignet für das Arbeiten mit der Zielgruppe der dritten Lebensphase befunden.

4.3 EMPOWERMENT BEI MENSCHEN IN DER DRITTEN LEBENSPHASE

Das Ziel des oben genannten Empowerment-Coachings durch die Professionellen der Sozialen Arbeit ist es, Menschen beim Übergang in den Ruhestand und in der nachberuflichen Lebensphase zu ermutigen, ihre Identität neu zu entdecken, um den Herausforderungen des Älterwerdens so zu begegnen, dass Lebensfreude und Lebensgenuss nicht zu kurz kommen. Eine Herausforderung des nachberuflichen Lebens besteht darin, die Ziele und Wege für diesen Lebensabschnitt selber zu bestimmen. Dies

ist ein Unterschied zu den vorhergehenden Lebensphasen, denn diese wurden weitgehend vorgegeben (Meindl & Schramm-Meindl, 2007, S. 134-137). Für ein erfolgreiches Altern ist es gemäss Meindl und Schramm-Meindl (2007) erforderlich, dass Menschen die veränderten Lebensbedingungen des Ruhestandes akzeptieren. Die Menschen sollen ihr eigenes Selbst suchen und sich damit auseinandersetzen. Sie sollen die eigenen Kräfte nutzen und dabei Strategien entwickeln, mit deren Hilfe ihr Wohlbefinden und die Lebensqualität zunehmen können (S. 152). Das Lebensereignis des Ruhestandes verlangt nach einem handlungsmächtigen, autonomen Subjekt. Auf dieses Subjekt setzt die Empowerment-Perspektive. Das Empowerment fördert und stützt eine Art von Autonomie, welche sich nicht in Abgrenzung und Abspaltung von Anderen entwickelt, sondern mit den Mitmenschen. Das Ziel des Empowerment-Prozesses umfasst alles was wir tun, um unsere Welt zu erhalten, wiederherzustellen oder neu zu gestalten, damit wir so gut wie möglich leben können. Die Professionellen der Sozialen Arbeit haben die Aufgabe, Betroffene bei der Selbstbehauptung, der kreativen Lebensgestaltung sowie der Verantwortungsbereitschaft zu unterstützen (Teuber et al., 2000, S. 43-44).

5 VERKNÜPFUNG DER HERAUSFORDERUNGEN MIT DEM EMPOWERMENT-ANSATZ

In diesem Kapitel verknüpfen die Autorinnen die Inhalte des Kapitels 3 *Übergang in den Ruhestand in der Schweiz* mit dem Kapitel 4 *Empowerment als Methode in der Sozialen Arbeit*.

Wie erwähnt, gestaltet sich der Übergang in den Ruhestand für einige Menschen als grosse Herausforderung. Die Erwerbsarbeit eines Menschen endet, was als einschneidendes Lebensereignis in der Biografie bezeichnet wird. Dabei wird die Perspektive der kritischen Lebensereignisse dargestellt, in der Ereignisse in einem Lebensverlauf verstanden werden, die entscheidende Veränderungen hervorrufen und psychosoziale Anpassungsleistungen und Bewältigungsstrategien erfordern (siehe Kap. 3.2.1). Zusätzlich wird der Ansatz der Lebenslaufperspektive verdeutlicht, bei dem die Betrachtung auf einen bestimmten Lebenszeitpunkt, wie zum Beispiel dem Ereignis des Übergangs in den Ruhestand, nicht ausreicht, um ein Bild der Situation zu erhalten. Es müssen Merkmale des vorangegangenen Lebens, der historischen Epoche und der institutionellen Rahmenbedingungen in die Betrachtung miteinbezogen werden (siehe Kap. 3.2.1). Zudem wird erläutert, dass die Menschen einen Rollen- und Funktionsverlust erleiden, wenn sie in den Ruhestand kommen. Gemäss der Längsschnittstudie Schweiz kristallisierten sich vier Lebensbereiche heraus, bei denen der Übergang in den Ruhestand besonders starke Auswirkungen auf die Betroffenen haben kann. Die Lebensbereiche *Arbeit, Freizeit, Finanzen, Gesundheit* sowie *die selbständige Lebensführung* werden in den folgenden Kapiteln separat mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft.

Gemäss der Literatur zu Empowerment ist die Selbstbestimmung essenziell für die psychische Gesundheit der Menschen. Zusätzlich steht fest, dass Menschen mit vielen Ressourcen ihren Alltag auch im Alter selbstständiger meistern können als Menschen, welchen weniger Ressourcen zur Verfügung stehen. Um die Selbstbestimmung zu fördern und vermehrt Ressourcen zu generieren ist die Methode des Empowerments für das Bewältigen der Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand von zentraler Bedeutung. Diese Förderung und der Einbezug der Betroffenen wurden in früheren Projekten nicht gemacht, was zu einer Verfehlung der Bedürfnisse der Betroffenen und zu keiner nachhaltigen Lösung geführt hat (siehe Kap. 3.4.3). Den Autorinnen erscheint es entscheidend, dass die Individuen durch die Professionellen der Sozialen Arbeit mit dem Empowerment-Ansatz in ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten gefördert werden. So kann ein optimaler Einstieg in den Ruhestand, eine gute Entwicklung der Zielgruppe und eine langfristige Lösung für die Betroffenen erreicht werden. Durch Empowerment können belastende Herausforderungen positiv verändert werden. Es ist wichtig, dass sich

die Professionellen auf die individuelle Situation der Betroffenen einstellen und dass individuelle Lösungen gesucht werden. Die Betroffenen sind die Verantwortlichen ihres Lebens und wissen am besten, was gut für sie ist.

5.1 ARBEIT UND EMPOWERMENT

Im Lebensbereich *Arbeit* wurden verschiedene Aspekte erörtert, die einen erschwerten Übergang in den Ruhestand mit sich bringen. Diese werden folgend einzeln aufgezeigt und mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft.

Die Wahrnehmung der Arbeit

Eine Steigerung des Wohlbefindens durch den Übergang in den Ruhestand wurde bei Personen festgestellt, welche die Arbeit als belastend empfunden haben (siehe Kap. 3.4.1). Der Übergang in den Ruhestand und das allgemeine Älterwerden wurden somit eher von Personen als belastend wahrgenommen, die gerne im Erwerbsleben standen und sich mit ihrer Arbeit identifizieren konnten. Die Erwerbsarbeit gab diesen Personen einen wichtigen Sinn. Ein Ersatz für diesen Sinn wurde im Ruhestand nicht gefunden. Hierbei ist bei diesen Personen unter anderem das nicht Ankommen im erwerbslosen Leben und das nicht Akzeptieren dieses neuen Lebensabschnittes problematisch (siehe Kap. 3.4.2).

Der Empowerment-Ansatz muss folglich bei dieser Ausgangslage bei den Personen ansetzen, welche die Arbeit als nicht belastend oder gar als bereichernd wahrnehmen. Diesen Menschen bedeutet die Arbeit viel und ihnen fehlen die Beschäftigungsalternativen nach dem Arbeitsleben. Dadurch können Anpassungsprobleme nach dem Übergang in den Ruhestand auftreten. Durch das Hinzuziehen des Empowerment-Ansatzes soll diese belastende Lebenssituation positiv beeinflusst werden. Der Begriff Empowerment bedeutet unter anderem Gewinn von Fantasie zur Gestaltung des eigenen Lebens. Die Menschen werden durch die Professionellen der Sozialen Arbeit ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken (siehe Kap. 4.1). Hierbei kann das Entdecken von freiwilliger, unentgeltlicher oder entgeltlicher Arbeit oder das Finden von neuen Interessen im Vordergrund stehen. Die Betroffenen werden zwar als Verantwortliche ihres Lebens und somit auch ihrer Lebensgestaltung gesehen, mit dem Empowerment können sie hier aber spezifisch in ihrer Auseinandersetzung mit ihrem Leben beim Übergang und im Ruhestand angeregt werden.

Die Einstellung zum Ruhestand

Zusätzlich förderlich für einen leichteren Übergang von der Erwerbstätigkeit in das erwerbslose Leben ist eine positive Einstellung zum Ruhestand (siehe Kap. 3.4.1). Wenn der Ruhestand von den Betroffenen als negativ eingestuft wird, führt dies zu weniger Freizeitinteressen und einem geringeren Wohlbefinden. Diese Menschen haben weniger Vertrauen in sich und sehen der Zukunft pessimistischer

entgegen (siehe Kap. 3.4.1). Zusätzlich führt diese empfundene Belastung zu einer tieferen subjektiven Gesundheit und zu vermehrt negativen Emotionen (siehe Kap. 3.4.2).

Bei dieser Gruppe kann Empowerment verwendet werden, indem der Ansatz als ein Prozess verstanden wird; ein Prozess, der beim Individuum ausgelöst wird. Es sollen Veränderungspotentiale auf der emotionalen, der kognitiven und der interaktiven Ebene freigesetzt werden (siehe Kap. 4.1.1). Die beratenen Personen bekommen Denkanstöße, die dazu führen, eine Veränderung der Sichtweise auf den Ruhestand zu fördern. Bei Erfolg führt dies zu einer positiven Einstellung gegenüber dem bevorstehenden Übergang in den Ruhestand. Die Menschen erhalten dadurch ein höheres Wohlbefinden sowie positive Emotionen beim Eintritt in den Ruhestand und während des Ruhestandes. Dies wiederum führt zu einer besseren Gesundheit der Betroffenen.

Die Menge an Ressourcen

Das Vorhandensein von vielen Ressourcen, welche die Person aufweist, wirkt sich förderlich auf den Übergang von der Arbeit in das erwerbslose Leben aus (siehe Kap. 3.4.1).

Die Förderung von Ressourcen kann mit Bezug von Empowerment erreicht werden. Aus der Perspektive des Empowerment-Ansatzes können dies Ressourcen sein wie: Ideen, Personen, Kompetenzen, Eigenschaften, Werte, Interaktionsmuster oder Geld. Die Professionellen der Sozialen Arbeit sollen beim Individuum eine Auseinandersetzung mit den bereits vorhandenen Ressourcen fördern. Viele stehen vielleicht in der Lebenswelt zur Verfügung, wurden aber (noch) nicht aktiviert. Die Betroffenen werden darin motiviert, diese Ressourcen selbstständig zu aktivieren, was das Selbstbewusstsein und die Nachhaltigkeit fördern. Gelingt dies nicht aus eigenen Kräften, wird zuerst die soziale Unterstützung gefördert, denn gemeinschaftliche Aktionen, Interessensgemeinschaften und soziale Unterstützung in der Gruppe sind ein wichtiger Bestandteil von Empowerment-Prozessen (siehe Kap. 4.1.1).

5.2 FREIZEIT UND EMPOWERMENT

Im Lebensbereich *Freizeit* wurden verschiedene Punkte erörtert, bei denen sich eine wesentliche Veränderung durch den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ergeben. In der Folge werden diese verschiedenen Punkte erklärt und jeweils mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft.

Der Wegfall der Alltagsstruktur

Laut der Lebenslaufperspektive ist der Ruhestand typischerweise von einer geringen Struktur gekennzeichnet (siehe Kapitel 3.2.1).

Die Betroffenen haben vor dem Ruhestand häufig Ängste und Sorgen bezüglich des Wegfalls der Tagesstruktur. Dies kann bis zu schlaflosen Nächten führen und hemmt einen guten Gesundheitszustand

der Betroffenen. Gelingt das Loslösen von der Arbeit nicht und kann die Rolle als ehemalige*r Arbeitnehmende*r nicht eingenommen werden, können gesundheitliche Beeinträchtigungen als Folge auftreten (siehe Kap. 3.4.2). Eine strukturierte Alltagsgestaltung hat sich als wichtig herausgestellt. Alle Betroffenen müssen diese eigenständig finden, diese darf nicht von externen Personen vorgegeben werden. Die aktive Auseinandersetzung und Gestaltung dieser neuen Struktur wird für einen Teil der Betroffenen als entscheidend erachtet. Es ist wichtig, sich bereits während der Erwerbsarbeit damit auseinanderzusetzen und diese zu planen. Die passenden Alternativbeschäftigungen zur Arbeit sind unterschiedlich und müssen zielführend sein (siehe Kap. 3.4.2). Bei der visualisierten Einteilung von Typen in der Tabelle 1 (siehe S. 27) wurde ersichtlich, dass es für den Typ 2 elementar ist, dass er eine Alltagsgestaltung, respektive Freizeitgestaltung im Ruhestand hat.

Durch das Anwenden des Empowerment-Ansatzes können die Betroffenen darin gefördert werden, die veränderten Strukturen im Ruhestand besser zu akzeptieren. Sie können durch die Professionellen unterstützt werden, sich mit einer neuen Strukturform auseinanderzusetzen und diese zu suchen. Dabei ist es wichtig, dass die Betroffenen die eigenen Kräfte nutzen und neue Strategien entwickeln. So kann dauerhaft das eigene Wohlbefinden zunehmen und die Lebensqualität gesteigert werden (siehe Kap. 4.3). Durch diese neu gewonnene selbsterarbeitete Struktur erlangen die Betroffenen mehr Energie, um ihren Alltag zu planen und zu gestalten. Es entsteht eine neu kreierte Tagesstruktur im Ruhestand, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit der Betroffenen auswirkt.

Wie aktuelle Daten zeigen, ist für viele Menschen klar, dass mit dem Älterwerden auch weiterhin viele Ideen realisiert werden können (siehe Kap. 3.4.3). Dieser Ideenreichtum kann durch Professionelle mit Empowerment gefördert werden. Bei freiwilligen Beratungsgesprächen kann der Alltag besprochen und Vorschläge für Alternativbeschäftigungen gemeinsam erarbeitet werden.

Die Balancefindung zwischen freier und strukturierter Alltagsgestaltung

Einige Personengruppen haben grundsätzlich wenig Mühe mit der Gestaltung der neu gewonnenen Freizeit, sondern mehr damit, diese Freizeit ausgewogen zu gestalten. Da es keine Vorgaben gibt, wie viele Stunden der Tag strukturiert sein muss, steht es jeder Person frei, dies im Ruhestand selbst zu bestimmen. Die Betroffenen müssen sich selbstständig damit auseinandersetzen und für sich die passende Balance finden. Für einige Menschen stellt dies eine Herausforderung dar (siehe Kap. 3.4.2). Die Unterstützung durch die Professionellen durch den Beizug von Empowerment ist bei dieser Thematik hilfreich. Grundsätzlich sind die Betroffenen selbstverantwortlich und müssen sich durch eigene Kraft die Balance erarbeiten. Durch das Ansprechen und Thematisieren dieser Schwierigkeit kann die Auseinandersetzung und Lösungsfindung gefördert werden. Es wird angenommen, dass es sich hierbei um

einen längeren Prozess handelt, mit dem sich die Betroffenen bereits vor dem Ruhestand auseinandersetzen können. So bestehen bereits vor Eintritt in den Ruhestand verschiedene Vorstellungen, die ausprobiert und fortlaufend angepasst werden können.

Die neue Bedeutung der Freizeit

Während des Erwerbslebens wird die Freizeit als ein Raum betrachtet, in dem die Menschen sich von den Belastungen der Arbeit erholen können. Die Freizeit nimmt eine Ausgleichsfunktion ein. Durch den Übergang in den Ruhestand gewinnt die Freizeit eine völlig neue Bedeutung. Für viele Betroffene kann dieser grenzenlose Urlaub ungewohnt sein und zu einer mentalen Unterforderung führen (siehe Kap. 3.5.2). Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dieser neuen Freizeit könnte für die Betroffenen hilfreich sein. Die Anwendung des Empowerment-Ansatzes löst einen Prozess im Individuum aus, der neue Möglichkeiten und Perspektiven eröffnet (siehe Kap 4.1.1). Die Selbständigkeit und Eigenverantwortung stehen im Vordergrund, was auch in Bezug auf die Freizeitgestaltung übertragen werden kann. Das Ziel mittels des Empowerments kann hier sein, die Menschen beim Übergang in den Ruhestand und während des Ruhestandes zu ermutigen, ihre Identität und ihre Möglichkeiten neu zu entdecken. Das neu definieren der Perspektive und der Einstellung auf die Bedeutung der eigenen Freizeit kann angestossen werden.

5.3 FINANZEN UND EMPOWERMENT

Der Lebensbereich *Finanzen* stellte sich für einige Betroffene als eine grosse Herausforderung beim Übergang in den Ruhestand heraus (siehe Kap. 3.5.2). Folgend wird diese zentrale Herausforderung, die sich beim Übergang in den Ruhestand stellt, mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft.

Die tiefe sozioökonomische Schicht

Menschen, die eine negative Einstellung zum Ruhestand haben oder über wenig Ressourcen verfügen, gehören häufig einer tiefen sozioökonomischen Schicht an (siehe Kap. 3.4.1). Der Empowerment-Ansatz kann die fehlende Geldressource nicht verändern. Es kann jedoch ein Wachstum in anderen Ressourcen gefördert werden, wodurch das Wohlbefinden erhöht werden kann. Die Aktivierung eigener Stärken, das Aktivwerden und sich mit der eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen, kann zu einer Erhöhung des Selbstbewusstseins führen. Auch können kreative Prozesse ausgelöst werden, damit die Betroffenen neue Lösungen finden. Die Gestaltung der Zeit nach der Erwerbsarbeit kann mit verschiedensten Aktivitäten gefüllt werden, welche keine hohen finanziellen Ressourcen benötigen. Die aktive Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten, das Aneignen von neuen Kompetenzen, das Kennenlernen von zuständigen Personen und dadurch das Erweitern des sozialen Netzwerkes können das Individuum darin fördern, über sich hinauszuwachsen. Das nicht Vorhandensein von finanziellen Ressourcen kann mit diesen Aktivierungen umgangen werden und die Personen entwickeln sich weiter.

Wichtig zu beachten ist, dass Menschen auch nach dem Übergang in den Ruhestand einer Arbeit verpflichtet sein können, sei es im selben Unternehmen, in der Freiwilligenarbeit oder in einer neu gewonnenen oder weiterführenden Selbständigkeit (siehe Kap. 3.4.3). Diese Bereiche sind unterschiedlich und vielfältig. Das Individuum muss für sich die passende Struktur finden, was mit Empowerment gefördert werden kann.

Die Veränderung der Finanzen

Die häufigste Herausforderung beim Übergang in den Ruhestand ist für viele der Betroffenen die Veränderung der Finanzen. Viele Menschen kennen vor dem Übergang ihr Einkommen, welches sie im Ruhestand haben werden, nicht. Aus diesem Grund verspüren die Betroffenen eine gewisse Unsicherheit (siehe Kap. 3.4.1). Ungefähr drei Viertel des Einkommens im Rentenalter basieren auf dem Renteneinkommen der AHV und der beruflichen Vorsorge. Als Ergänzung zur AHV und der beruflichen Vorsorge müssen viele Betroffene Ergänzungsleistungen beziehen. Gemäss einer BFS-Befragung kam heraus, dass mehr als die Hälfte bis fünf Jahre nach dem Eintritt in den Ruhestand von einer geringfügigen bis zu einer deutlichen Verschlechterung der finanziellen Situation berichteten (siehe Kap. 3.5.2).

Es ist wichtig, dass die Betroffenen sich über die finanzielle Situation nach dem Ruhestand frühzeitig informieren (siehe Kap. 3.4.1). Dadurch können diese sich bereits vorgängig auf das veränderte Einkommen im Ruhestand einstellen und lernen, dieses zu akzeptieren. Dies fördert das Gefühl der Sicherheit der Betroffenen und zugleich ein erfolgreiches Eintreten in den Ruhestand (siehe Kap. 4.3). Durch Empowerment können die Professionellen der Sozialen Arbeit die Betroffenen beim Akzeptieren der veränderten finanziellen Verhältnisse unterstützen.

Die Art des Eintritts in den Ruhestand

In der Schweiz ist ein flexibler Eintritt in den Ruhestand möglich. Neben der ordentlichen Pensionierung gibt es die Frühpensionierung, bei der die Betroffenen eine Kürzung von 6,8% pro Vorbezugsjahr auf die Altersrente erhalten. Beim Aufschub der Pensionierung hingegen erhöht sich die Altersrente um einen monatlichen Zuschlag (siehe Kap. 3.2.2). Daher hat der Eintritt in den Ruhestand eine wichtige Bedeutung in Bezug auf die finanzielle Situation der Betroffenen.

Hier stellt sich heraus, dass es wichtig ist, dass die Betroffenen sich frühzeitig über die Pensionierung, deren Zeitpunkt und die Konsequenzen informieren. In der freiwilligen Beratung durch Professionelle der Sozialen Arbeit können die Betroffenen die notwendigen gesetzlichen Informationen über den Eintritt in den Ruhestand erhalten.

5.4 GESUNDHEIT UND EMPOWERMENT

Der Lebensbereich *Gesundheit* spielt bei den oben erwähnten Punkten stets mit hinein, da dieser Lebensbereich mit allen anderen Lebensbereichen zusammenfließt. Sie stehen untereinander in Wechselwirkung und beeinflussen sich so gegenseitig. Herrscht in den anderen Bereichen eine Unausgeglichenheit, wirkt sich dies auf die Gesundheit aus. Die Bedingungen und die Bewertungen der individuellen Biografie sowie die lebensweltlichen und die sozialen Einflüsse tragen dazu bei, welche Auswirkungen der Übergang in den Ruhestand unter anderem auf die Gesundheit der Betroffenen hat. Hierbei handelt es sich um ein vielschichtiges und komplexes Phänomen (siehe Kap. 1.1). Die Autorinnen stellen trotzdem folgend die Gesundheit dem Empowerment-Ansatz gegenüber und stellen eine Verknüpfung her.

Psychische Gesundheit und Empowerment

Immer mehr Menschen verfügen lange über einen guten körperlichen Gesundheitszustand. In vielen Fällen bleiben die Menschen über den Zeitpunkt des Austritts aus dem Berufsleben in den Ruhestand hinaus weiterhin vital (siehe Kap. 2.5). Die psychische Gesundheit kann unter den verschiedenen Herausforderungen, die der Übergang in den Ruhestand mit sich bringt, jedoch beeinträchtigt werden. Der Empowerment-Ansatz ist immer mehr ein zentraler Bestandteil der modernen Ansätze zur Gesundheitsförderung (siehe Kap. 4.1). Zusätzlich ist Selbstbestimmung essenziell für die psychische Gesundheit (siehe Kap. 5). Es scheint wichtig, die Person in ihrer individuellen Art zu fördern und genau hinzuschauen, wie sich die psychische Situation zeigt. Die Förderung der Selbstbestimmung und der daraus resultierenden Stärkung des Selbstbewusstseins kann zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit führen. Hier gilt zu beachten, wie massiv es Unterstützung benötigt und ob professionelle psychologische Hilfe beigezogen werden muss.

Das Ansehen des Ruhestandes

Wird der Ruhestand als positiv erlebt, hat dies häufig auf die Gesundheit positive Auswirkungen. Wird der Ruhestand als etwas Negatives angesehen, so kann dies auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen haben. Dabei ist festzuhalten, dass der gesundheitliche Zustand einer Person ein wichtiger Faktor für die weitere gesundheitliche Entwicklung nach dem Übergang in den Ruhestand ist (siehe Kap. 3.5.3). Hierbei handelt es sich neben der individuellen Haltung auch um ein soziales Phänomen, welches durch die Gesellschaft und das Umfeld stark beeinflusst wird. Mit dem Empowerment-Ansatz wird auf der individuellen Ebene gearbeitet. Die Betroffenen können darin gefördert werden, sich mit ihrer Einstellung auseinanderzusetzen. Ebenfalls können Gedanken angeregt werden, die sich mit der Beeinflussung durch äussere Einflüsse beschäftigen und diese kritisch hinterfragen. Es handelt sich wiederum um einen Prozess, der eine Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung gegenüber dem Ruhestand benötigt.

5.5 SELBSTSTÄNDIGE LEBENSFÜHRUNG UND EMPOWERMENT

Die Selbstbestimmung wurde in der Literatur als essenziell für die Gesundheit eines Individuums erörtert. Diese stellt ein Grundbedürfnis dar und wird als elementar für einen gelungenen Übergang und eine positive Entfaltung des Lebens im Ruhestand erachtet (siehe Kap. 3.4.3). Entscheidende Aspekte, die für eine selbständige Lebensführung benötigt werden, wurden erörtert (siehe Kap. 3.4.3 und Abb. 3). Diese können teilweise durch die Professionellen der Sozialen Arbeit mittels Empowerments gefördert werden. In der folgenden Tabelle werden diese Faktoren nochmals aufgeführt und direkt mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft.

Faktoren, die die selbständige Lebensführung beeinflussen	Art der Förderung mittels Empowerments
1. Jüngerer Alter	Die biologische Veränderung kann durch den Empowerment-Ansatz nicht beeinflusst werden.
2. Hohe Zufriedenheit mit den Angeboten im Quartier	Dieser Faktor hängt mit dem Ort des Wohnsitzes und den persönlichen Bedürfnissen zusammen und kann nicht mittels Empowerments beeinflusst werden.
3. Tiefes Einsamkeitsgefühl	Mit Empowerment können die Betroffenen darin gefördert werden, ein neues Selbst nach dem Wegfall der Tagesstruktur zu finden. Die Auseinandersetzung mit der drohenden oder bereits bestehenden Einsamkeit und das Erarbeiten von Unterstützungsangeboten kann in diesem Bereich in der Beratung im Fokus stehen.
4. Wenig erhaltene Unterstützung	Durch Empowerment können die Menschen ihre Selbstbestimmung, die eigenen Fähigkeiten und Stärken erhöhen. Zusätzlich können sie darin motiviert werden, aktiv mögliche benötigte Unterstützung einzufordern.
5. In einem Verein oder einer Gruppe sein	Gemeinschaftliche Aktionen, Interessensgemeinschaften und soziale Unterstützung in der Gruppe sind ein wichtiger Bestandteil vom Empowerment. Sind Betroffene noch nicht in solch einem System, wären es aber gerne, kann die freiwillige Beratung mit Empowerment sie darin befähigen, dies zu lancieren.
6. Ein positives individuelles Arbeitsleben	Durch Empowerment können die Individuen einen Gewinn von Fantasie zur Gestaltung des eigenen Lebens nach dem Arbeitsleben erhalten.

7. Eine hohe Lebens-zu-friedenheit	Durch Empowerment können Veränderungspotentiale auf der emotionalen, der kognitiven und der interaktiven Ebene freigesetzt werden, um diese hohe Lebenszufriedenheit auch im Ruhestand fortführen zu können.
8. Wenig externe Kontrollüberzeugung	Die Betroffenen sind die Verantwortlichen ihres Lebens und wissen am ehesten, was für sie das Beste ist. Diese Ansicht kann durch Empowerment gefördert werden.
9. Ein hoher Bildungsstand	Dieser Faktor kann durch das Anwenden von Empowerment nicht verändert werden.

Tabelle 2: Faktoren selbständige Lebensführung und Empowerment (eigene Darstellung)

Die Tabelle 3 zeigt die neun Faktoren, welche die selbständige Lebensführung der Betroffenen beeinflussen, auf und verknüpft diese mit der Art, wie diese Faktoren mittels Empowerments gefördert werden können. Dabei wird ersichtlich, dass die Faktoren eins, drei und neun nicht mittels Empowerments gefördert werden können.

Die individuellen Erwartungen der Betroffenen beeinflussen massgebend, wie die Umgestaltung des eigenen Lebens gestaltet wird. Auch beeinflussen innere persönliche Fähigkeiten die Bewältigung dieser Herausforderungen enorm. Die Wichtigkeit, dass die Betroffenen ein Urvertrauen in sich tragen und daran glauben, dass sich alles zum Guten wendet, wird betont. Die Förderung der positiven Einstellung und des Vertrauens in sich durch eine aktive Lebensgestaltung und das Bewusstsein, dass das persönliche Handeln die Rahmenbedingungen verändert, ist von enormer Bedeutung (Schneider, 2019, S. 17).

6 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DIE SOZIALE ARBEIT

In diesem Kapitel geben die Autorinnen Handlungsempfehlungen für Professionelle der Sozialen Arbeit, die in der freiwilligen Beratung mit Menschen beim Übergang in den Ruhestand zusammenarbeiten. Diese Empfehlungen werden, wie im Kapitel 5 aufgelistet, in die Lebensbereiche Arbeit, Freizeit, Finanzen und Gesundheit unterteilt.

In der Recherche kam ein Aspekt zum Vorschein, der an dieser Stelle aufgegriffen und weiterentwickelt wird: Ein erfolgreiches Altern ist ein selbstgesteuerter Prozess. In diesen Prozess fließen alle Erfahrungen, die Menschen während ihres Lebens gewonnen haben, mit ein. Die Soziale Arbeit ist in diversen Abschnitten des Lebens und bei der Auseinandersetzung mit dem Alter und dessen Herausforderungen gefragt. Die Sensibilisierung der Menschen sowie das Bereitstellen von passenden Angeboten ist dabei entscheidend. Die freiwillige Beratung nehmen mehrheitlich Individuen in Anspruch, welche die Soziale Arbeit bereits kennen oder von aussen motiviert wurden, diese in Anspruch zu nehmen. Die Autorinnen gehen davon aus, dass eine intrinsische Motivation der Menschen zur Veränderung vorhanden ist. Die freiwillige Beratung steht daher nicht am Anfang dieses Prozesses, sondern ist bereits etwas weiter fortgeschritten. Eine kognitive Auseinandersetzung mit der Zukunft ist entscheidend in Verbindung mit ersten Handlungen. Dies führt zu einer Reduktion der erwähnten Herausforderungen und fördert die Umwandlung in etwas Positives. In der Beratung wird mittels des Empowerment-Ansatzes die Auseinandersetzung mit dem Ruhestand angeregt, woraus die Handlungen entstehen.

Grundhaltung der Professionellen

Essenziell, um mit dem Empowerment-Ansatz arbeiten zu können ist, dass die Professionellen Vertrauen in die Ressourcen der Betroffenen haben. Aufbauend auf dieser Grundhaltung müssen die Professionellen sich selber zurückhalten und nicht die Handlung für das Gegenüber übernehmen. So kann das Gefühl der Selbstermächtigung gefördert werden. Die Professionellen müssen einschätzen können, ob die Betroffenen, über die notwendigen Ressourcen verfügen, um den Empowerment-Ansatz anwenden zu können. Erst wenn dies der Fall ist, können Empowerment-Prozesse angestossen werden (siehe Kap. 5). Das Verständnis für die Zielgruppe und eine hohe Partizipationsfähigkeit der Professionellen ist elementar für eine erfolgreiche Beratung. Zudem müssen für jede Klientin und jeden Klienten passende individuelle Lösungen angestrebt werden (siehe Kap. 3.4.3). Es sind grundsätzliche Eigenschaften der Professionellen wichtig. Darunter zählt Geduld und eine beziehungsfördernde Gesprächsgestaltung damit ein Vertrauensverhältnis mit den Betroffenen aufgebaut werden kann. Die Beratung

gen müssen geprägt von Empathie und Wertschätzung sein, dies ist der Grundbaustein für eine gelingende Zusammenarbeit. Es wird folgend nicht weiter darauf eingegangen, da diese Aspekte von den Autorinnen als Grundvoraussetzungen der alltäglichen Arbeit von Professionellen der Sozialen Arbeit angesehen werden.

Instrumente

Die Autorinnen empfehlen, den Beratungsablauf nach den sechs Phasen von Meindl und Schramm-Meindl (2007) zu gliedern:

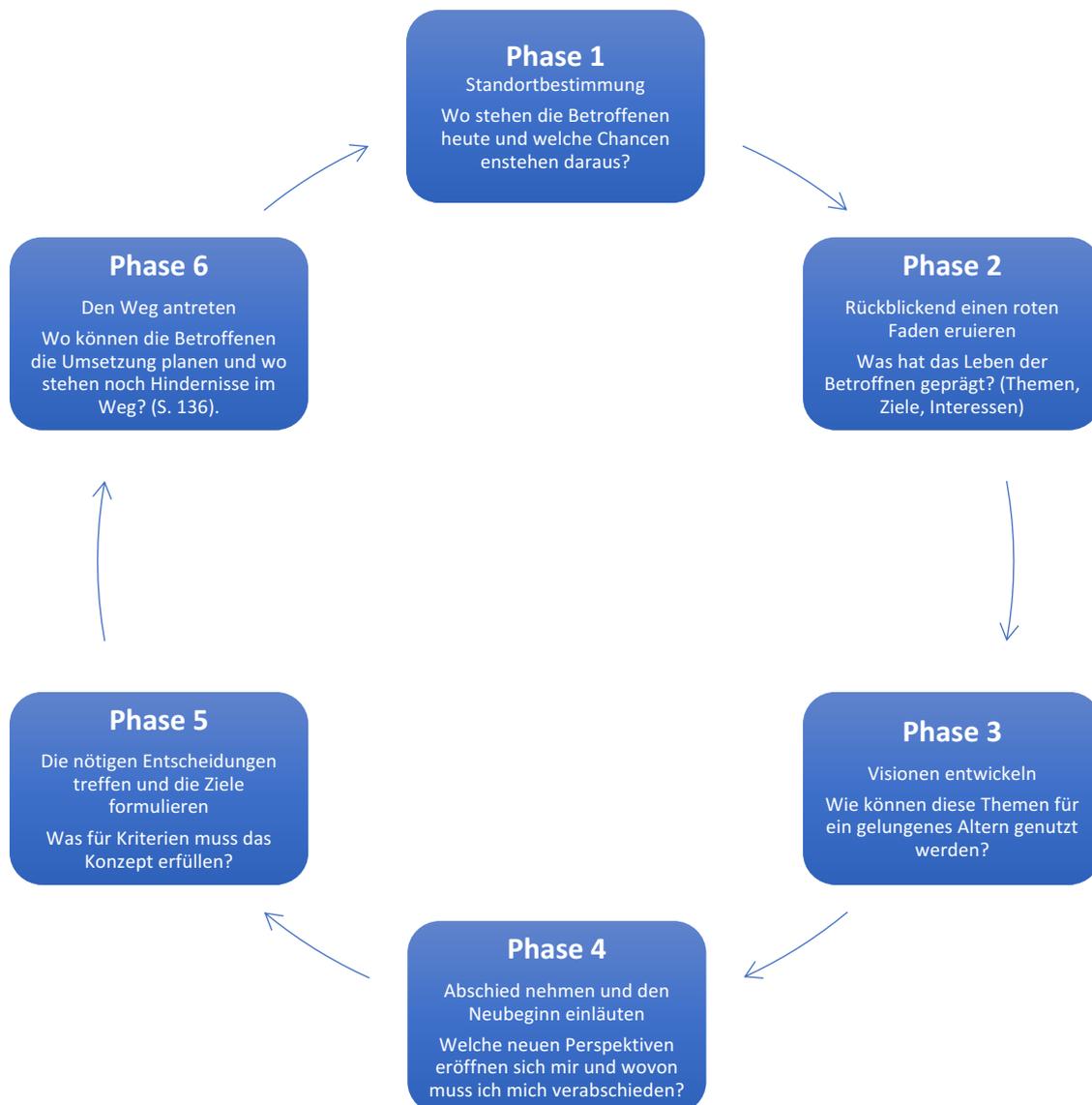


Abbildung 3: Beratungsablauf nach sechs Phasen (eigene Darstellung auf der Basis von Meindl und Schramm-Meindl, 2007, S. 50)

Dieser Entwicklungsprozess verläuft spiralförmig und fängt immer wieder von vorne an (S. 136).

6.1 ARBEIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Im Lebensbereich Arbeit wurde eine Affinität zum Bezug des Empowerment-Ansatzes festgestellt. Es werden folgend erweiternde Anregungen für die Arbeit mit der Zielgruppe erläutert.

Die Wahrnehmung der Arbeit

Eine Belastung durch den Übergang wurde eher von Menschen wahrgenommen, die gerne im Erwerbsleben standen, sich mit ihrer Arbeit identifizierten und einen grossen Sinn darin sahen. Diesen Sinn und diese Identifikation, gekoppelt mit dem Nichtakzeptieren des neuen Lebensabschnittes, stellt in diesem Bereich die Problematik dar. Die Aktivierung der Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft und das Anregen dieses Prozesses stellen hier die Aufgabe der Sozialen Arbeit dar. Es müssen neue Beschäftigungsalternativen gefunden werden. Eine Analyse der auf dem Lebensweg bevorzugten Tätigkeiten wäre dabei ein hilfreicher Ansatz. Sobald sich herausstellt, in welche Richtung es bei dem Individuum gehen könnte, kann spezifischer weitergearbeitet werden. Dies kann beispielsweise erfolgen durch: Die Unterstützung bei der Suche nach Freizeitbeschäftigungen, das Weitervermitteln von Vereinen oder Organisationen, das Hinweisen auf Homepages oder das Vermitteln von Kontakten zur Inspirationsanregung.

Vorschläge für weiterführende Unterstützung:

- ⇒ In der Stadt Zürich gibt es das Angebot Zürich 60plus: <https://zueri60plus.ch/angebote/freizeit-und-freiwilliges-engagement/>
- ⇒ In der Stadt Luzern gibt es das Angebot Luzern 60plus: <https://www.luzern60plus.ch/aktuell/artikel/ruhestand-nein-danke>

Die Einstellung zum Ruhestand

In diesem Bereich herrscht bei der Zielgruppe eine negative Einstellung gegenüber dem Ruhestand, was zu einem tieferen Selbstvertrauen, einer pessimistischen Sicht auf die Zukunft und vermehrt zu negativen Emotionen führen kann. Die Freisetzung von Veränderungspotential wird durch die Professionellen der Sozialen Arbeit angestrebt. Die Anregung der Aufarbeitung und der Reflexion der eigenen Einstellung kann durch Sozialarbeitende angegangen werden, wenn die Lebenswelt der Betroffenen analysiert wurde. Dabei werden explizite Zusammenhänge und Ursachen für deren Einstellung zum Ruhestand erkannt. Diese werden anschliessend mit gezielter Förderung zur Veränderung angeregt (Norbert Herriger, 1997; zit. in Kreuzer, 2011, S. 13). Eine vorbereitende Auseinandersetzung mit dem Ruhestand und ein stetiges Wiederaufgreifen der Thematik wird als entscheidend für den Prozess erachtet. Wird eine Tendenz zu einer negativen Einstellung gegenüber dem Ruhestand bemerkt, erscheint es als elementar, dass diese Ansicht realisiert, angesprochen und letztlich angegangen wird.

Das stetige Wiederaufgreifen der Thematik kann während einer wiederkehrenden Beratungsphase sein. Nehmen die Individuen nicht regelmässige Beratung in Anspruch, ist es wichtig, dass sie darin motiviert werden, die Themen mit ihrem Umfeld regelmässig aufzugreifen. Die Autorinnen sehen auch eine Möglichkeit in einer Angewöhnung an den Ruhestand, beispielsweise durch ein stetiges Reduzieren der Prozenze in der Erwerbstätigkeit.

Vorschläge für weiterführende Unterstützung:

- ⇒ Möglichkeit weiterzuarbeiten: <https://www.rentarentner.ch/v2/index.html>
- ⇒ Verschiedenste Selbsthilfegruppen die meist ein spezifisches Thema behandeln, evtl. zukünftig auch eine Gruppe zur Auseinandersetzung mit dem Übergang in den Ruhestand: <https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfe-gesucht/themenliste.html>

Die Menge an Ressourcen

In diesem Bereich wird eine selbstständige Aktivierung möglichst vieler Ressourcen angestrebt. Gelingt dies den Betroffenen nicht, wird die soziale Unterstützung als erstes weiter aufgebaut. Diese soziale Unterstützung fördert den Empowerment-Prozess des Individuums.

Zusätzlich kann in den Beratungsgesprächen eine **Ressourcendiagnostik** mit anschliessender Förderung erarbeitet werden. Ein konkretes Instrumentarium ist laut Norbert Herriger (2020) in nur wenigen Institutionen der Sozialen Arbeit bereits vorhanden. Das Ziel wäre, zukünftig eine strukturierte Diagnostik anhand von drei Merkmalen in Beratungsprozessen umzusetzen:

In der Erstdiagnostik: Die Professionellen beziehen Ressourcen systematisch in den Prozess ein und versuchen zeitgleich lebensgeschichtliche Ressourcen wiederzufinden und zugänglich zu machen. Um dies zu erreichen ist ein eindringliches Kennenlernen der Person und dessen Leben entscheidend.

Eine prozessbegleitende Reflexion: Im Verlauf des Arbeitskontraktes muss stetig das aktuelle Ressourcenset visualisiert, die bereits eingetretenen Veränderungen dokumentiert, auftretende Hindernisse im Zugang zu Ressourcen reflektiert und das weitere Verfahren neu organisiert werden.

Eine Evaluation und Qualitätsdokumentation: Wird der Beratungsprozess abgeschlossen, muss zur Abschätzung der Entwicklung eine Evaluation stattfinden. Dies soll ein abschliessendes Ressourcennetzwerk konstruieren, was eine förderliche Wirkung auf die Weiterentwicklung der Betroffenen hat (Herriger, 2020, S. 93).

Die **Ressourcenaktivierung** ist in allen Lebensbereichen wichtig. Folgend werden einige mögliche Ressourcen nach Seifert (2021) erläutert und von den Autorinnen Ideen benannt, wie diese aktiviert werden könnten (S. 4).



Abbildung 4: Individuelle Ressourcen (Seifert, 2021, S. 4)

Die Einstellung zum Älterwerden kann durch anregende Fragen und Vermittlung von spezifischer Literatur beim Individuum angeregt werden.

Anregende Belletristik-Tipps:

- ⇒ Westendorp, Rudi (2015). Alt werden, ohne Alt zu sein: Was heute möglich ist. München: Verlag CH Beck.
- ⇒ Hollwich, Matthias (2018). Älter werden, jung bleiben. Smart planen, zufrieden leben, Spass haben. Hamburg: Edel Books.
- ⇒ Zidrou, Aimée de Jongh (2019). Das unabwendbare Altern der Gefühle. Bielefeld: Splitter-Verlag.

Die Lebenszufriedenheit wird durch die Förderung anderer Aspekte reguliert und kann aus Sicht der Autorinnen nicht einzeln gefördert werden. Die Kontrollüberzeugung kann unterschiedlich interpretiert werden und wird in dieser Arbeit nicht weiter analysiert. Der Bildungsstand kann bis ins hohe Alter verändert werden. Menschen können sich stets weiterbilden und die Professionellen haben die Aufgabe, die Menschen darin zu fördern. Es können Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungen weitervermittelt werden.

Vorschläge für weiterführende Informationen:

- ⇒ Der Schweizer Verband der Seniorenuniversitäten: <https://www.uni-3.ch/de/>
- ⇒ Die Seniorenuniversität Luzern: <https://www.sen-uni-lu.ch>
- ⇒ Pro Senectute, Bildung im Alter inkl. Kurssuche: <https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/bildung.html>



Abbildung 5: Materielle Ressourcen (Seifert, 2021, S. 4)

Auf die Zufriedenheit und die Einschätzung der, respektive mit den Finanzen und das Auseinandersetzen mit dem monatlichen Lohn wird im Kapitel 6.3 vertieft eingegangen. Die Wohnsituation kann auch im Alter ein Thema werden. Die Betroffenen müssen sich damit auseinandersetzen, was ihre Wohnvorstellungen sind. Sobald diese bekannt sind, kann eine aktive Suche beginnen.

Weiterführende Informationen:

- ⇒ Plattform für Wohnungssuche in der ganzen Schweiz: <https://www.home60.ch>
- ⇒ Plattform, unter anderem zum Thema Wohnen ab 60 Jahren im Kanton Luzern: <https://www.luzern60plus.ch/aktuell/wohnen>
- ⇒ Suchportal zum Wohnen für Menschen ab 60 Jahren im Kanton Bern: <https://www.wohnen60plus.ch/Wohnformen/Senioren-WG/P7iKn/>
- ⇒ Beispiel eines Mehrgenerationenhauses in Schenkon LU: <https://www.zusammen-leben.ch/projekt.php>
- ⇒ Beispiel eines Mehrgenerationenhauses in Oberwinterthur: <https://www.giesserei-gesewo.ch>



Abbildung 6: Soziale Ressourcen (Seifert, 2021, S. 4)

Die sozialen Ressourcen können ebenfalls durch Professionelle gefördert werden. Falls im Bereich der erhaltenen Unterstützung eine Unzufriedenheit herrscht, können Unterstützungsangebote vermittelt werden.

Weiterführende Angebote:

- ⇒ Unterstützung im Kanton Luzern, bspw. Mahlzeitendienst: <https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/hilfen.html>
- ⇒ Spitex Kanton Luzern: <https://www.spitexlu.ch>
- ⇒ Verschiedene Private Pflegeunternehmen

Möchten die Betroffenen aktiv in Vereinen oder ähnlichem sein, können die Professionellen sie dabei unterstützen, mögliche Vereine zu suchen und zu finden.

Herrscht eine hohe Einsamkeit, so können die Betroffenen in Zusammenarbeit mit den Professionellen analysieren, auf welche Art sie diese angehen möchten. Je nach Bedürfnis können verschiedene Angebote oder Stellen weitervermittelt werden. Herrschen ungestillte Bedürfnisse im Bereich der Partnerschaft oder der Haustiere, können auch hier mögliche Stellen oder Plattformen vermittelt werden.

Weiterführende Angebote:

- ⇒ Hundesitting für alle Menschen in allen Lebensphasen: <https://www.tieronline.ch/hunde/inserate/hundesitter>
- ⇒ Plattform, um Menschen im Ruhestand kennenzulernen: <https://www.datearentner.ch>
- ⇒ Freiwilliges Engagement Pro Senectute: <https://www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit.html>
- ⇒ Patenschaftsprojekt «mit mir» Caritas: <https://www.caritas.ch/de/was-wir-tun/engagement-schweiz/armutsbekaempfung/patenschaftsprojekt-mit-mir.html>
- ⇒ Ältere unterstützen im Kanton Luzern: <https://www.vivaluzern.ch/viva-luzern/freiwilligenmitarbeit>
- ⇒ Rotkreuz-Fahrdienst: <https://www.srk-luzern.ch/fahrdienst>

6.2 FREIZEIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Im Lebensbereich *Freizeit* wurde eine Wirkung durch den Beizug des Empowerment-Ansatzes festgestellt. Es werden folgend die drei relevanten Typen aus dem Kapitel 3.4.2 aufgegriffen und Handlungsempfehlungen benannt. Zum Verständnis wird die spezifische Spalte der Tabelle 1 erneut abgebildet.

Die neue Bedeutung der Freizeit – Typ 2

Typ	Name des Typs	Gesundheitsbeeinträchtigend	Gesundheitsfördernd
2	Normalisierter Übergang	Der Umgang mit der neuen Situation in der Partnerschaft und der Struktur im Alltag.	Die Gestaltung des Alltags im Ruhestand.

Tabelle 3: Typ 2 (leicht modifiziert nach Hübner, 2017, S. 395)

Beim Typ 2 muss der Austausch über die neue Situation in der Partnerschaft angeregt werden. Zudem wirkt sich eine Alltagsgestaltung positiv auf die Gesundheit aus. Der Fokus muss in der Beratung auf die Auseinandersetzungen in der Beziehung und die Förderung der Neustrukturierung des Alltags gelegt werden.

Literatur-Tipp:

- ⇒ Mit K-Tipp die Pensionierung richtig planen: <https://www.ktipp.ch/shop/buchdetail/buchdetail/pensionierung-richtig-planen/>

- ⇒ Einen Planer für den (Un)Ruhestand könnte die nötige Struktur aber auch Entspannung in die neue Alltagsstruktur bringen: https://www.weltbild.ch/artikel/kalender/planer-fuer-den-un-ruhestand-2022_34367186-1

Um die neue Situation in der Partnerschaft zu erkennen und weiterzuentwickeln empfiehlt sich der Miteinbezug des Partners oder der Partnerin.

Unterstützende Angebote:

- ⇒ Paarberatung Luzern, altersunabhängig: <https://www.elbeluzern.ch>
- ⇒ Falls bereits Konflikte herrschen, Zusammenfassung möglicher Angebote auf: https://gru-ezi.lu.ch/partnerschaft_kinder/konflikte

Die Freizeit muss eine neue Bedeutung erhalten, diesem Thema wurde im Kapitel 3.4.1 nachgegangen. Für einige der Betroffenen ist dieser grenzenlose Urlaub, der mit dem Ruhestand beginnt, ungewohnt. Eine frühzeitige Thematisierung und Auseinandersetzung, wie diese Zeit gestaltet werden kann, ist elementar. Eine Ermutigung der Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und den bestehenden Möglichkeiten ist das Ziel. Das neu definieren der Gestaltung der Zeit muss angestossen werden. Dies wird im stetigen Thematisieren und Interessieren im Beratungsgespräch angeregt und fördert das Individuum in der Auseinandersetzung.

Die Balancefindung zwischen freier und strukturierter Alltagsgestaltung – Typ 5

Typ	Name des Typs	Gesundheitsbeeinträchtigend	Gesundheitsfördernd
5	Übergang als Abschied	Eine negative Sicht des Alterns.	Der Übergang als Herausforderung, aber nicht als Überlastung. Eine Stärkung durch den Übergang ist möglich.

Tabelle 4: Typ 5 (leicht modifiziert nach Hübner, 2017, S. 395)

Beim Typ 5 stellt sich eine Schwierigkeit in der Balancefindung zwischen strukturierter und freier Zeit heraus. Um dieser Herausforderung entgegenzuwirken, wird eine Auseinandersetzung in der Beratung gefördert und mögliche Strukturierungen erarbeitet. Zudem herrscht bei diesen Menschen eine negative Sicht auf das Alter. Dies muss durch die Professionellen bereits präventiv übergreifend in der Beratung thematisiert werden. Wie sich im Kapitel 5 herausgestellt hat, muss die Balance aus eigener Kraft erarbeitet werden. Die Professionellen können die Betroffenen durch die Beratung in der Auseinandersetzung anregen, sie müssen ermutigt und motiviert werden. Sobald die Betroffenen ihre Bedürfnisse genau ausdrücken können, kann durch unterschiedlichste Angebote die neue Alltagsstruktur angegangen werden. Selbstverständlich können es auch hier individuelle Formen sein, was den Autorinnen eine Aufzählung verunmöglicht.

Der Wegfall der Alltagsstruktur – Typ 6

Typ	Name des Typs	Gesundheitsbeeinträchtigend	Gesundheitsfördernd
6	Übergang als Identitätskrise	Belastung durch die bisher nicht gelöste Identitätskrise.	Ein hoher Stellenwert der Gesundheit und des Gesundheitsbewusstseins.

Tabelle 5: Typ 6 (leicht modifiziert nach Hübner, 2017, S. 395)

Der Typ 6 erlebt den Übergang in den Ruhestand als Verlust. Die Erwerbsarbeit stiftet hier Sinn und die Freizeit kann diesen Sinn nicht konstruieren. Bei den Betroffenen stellen sich Ängste vor dem Wegfall der Alltagsstruktur heraus.

Die Akzeptanz der neu gewonnenen Freizeit muss gefördert werden. In der Beratung muss beim Verlust angesetzt und mögliche Freizeitaktivitäten erarbeitet werden. Die Betroffenen werden angeregt, sich mit den Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Im Kapitel 5 wurde bereits benannt, dass die Anregung zur Auseinandersetzung mit anderen Strukturen entscheidend ist. Es können dadurch neue Strategien entwickelt und die Fantasie der Betroffenen angeregt werden. Dies geschieht einerseits im Beratungsprozess durch die Gesprächsführung und kann durch die Suche nach sinnstiftenden Tätigkeiten in der Freizeit kombiniert werden. Grundsätzlich ist die Aktivierung einer frühzeitigen Auseinandersetzung mit der Veränderung entscheidend. Was sinnstiftend bedeutet ist für jeden Menschen anders. Eine mögliche Herangehensweise an diese Auseinandersetzung wird im folgenden Abschnitt *Instrumente zur Eruiierung der neuen Aktivität* beschrieben.

Instrument zur Eruiierung der neuen Aktivität

In der dritten Lebensphase sind die Bereiche Arbeit und Freizeit nicht mehr voneinander getrennt, was dazu führt, dass es keine klaren Kriterien mehr gibt, welchen sozialen Sinn bestimmte Aktivitäten haben. Wie die Zeit nach dem Übergang in den Ruhestand subjektiv sinnvoll ausgefüllt werden kann, wird in folgender Tabelle nach Ludwig Amrhein (2008) aufgeführt.

Aktivitätsbereiche	Arbeit	Freizeit
Rollenlose Rolle	Altersarbeit	Feierabend
Geschäftigkeitsethos	Häusliche Geschäftigkeit	Aktive Freizeitgestaltung
Alterskultur	Freiwilliges Engagement	Selbstverwirklichung

Tabelle 6: Nachberufliches Aktivitäts- und Tätigkeitsmodell (leicht modifiziert nach Amrhein, 2008, S. 271)

Auf der Horizontalen können die Betroffenen danach unterscheiden, welcher der beiden Lebensbereiche ihnen inhaltlich näher ist. Auf der vertikalen Achse wird eingeteilt, wie sehr die Betroffenen noch dem Konzept der vergangenen zweiten Lebensphase ähneln. Die Grenzen zwischen den

Einteilungen sind fließend. Sie sind nicht sich gegenseitig ausschliessende Optionen, sondern können individuell miteinander kombiniert werden. Mit dieser Ansicht werden die Präferenzen und die Selbstbeschreibung der Betroffenen abgebildet und noch nicht die Handlung an sich (Amrhein, 2008, S. 271-272). Es ist eine Möglichkeit, um im Beratungsprozess in eine Struktur einzusteigen und zu erörtern, in welche Richtung die neu gewonnene Zeit ausgefüllt werden kann.

Menschen, die sich gesünder fühlen, sind grundsätzlich zufriedener mit ihrer Freizeit (siehe Kap. 3). Die bessere Gesundheit ist eng mit den Aktivitäten in der Freizeit gekoppelt. Das Ausüben solcher förderlicher Aktivitäten fällt Menschen mit einem besseren sozioökonomischen Status einfacher. Somit herrscht in diesem Lebensbereich eine enge Verbindung mit den Finanzen. Gekoppelt mit der Freizeit hat dies Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Professionellen werden somit angehalten, Menschen mit tiefen finanziellen Mitteln trotz allem passende Freizeitangebote aufzuzeigen oder mögliche Subventionierungen zu vermitteln. Abschliessend ist zu erwähnen, dass die Erarbeitung von Lösungen optimalerweise bereits während der Erwerbsarbeit stattfindet.

6.3 FINANZEN UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Beim Lebensbereich *Finanzen* stellte sich heraus, dass es schwierig ist, diesen Bereich mit dem Empowerment-Ansatz zu verknüpfen und Handlungsempfehlungen für die Professionellen der Sozialen Arbeit zu generieren. Grundsätzlich sind die finanziellen Verhältnisse der Betroffenen im Ruhestand vorgegeben und können nicht verändert werden. Folgend wurden trotz allem einige Aspekte, welche mit Empowerment aktiviert werden können, aufgezeigt.

Die tiefe sozioökonomische Schicht

Durch den Empowerment-Ansatz können fehlende Geldressourcen der Betroffenen nicht verändert werden. In Beratungsgesprächen mit Professionellen können jedoch gemeinsam mit den Betroffenen andere Ressourcen aktiviert und gefördert werden. Die Aktivierung eigener Stärken und die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation erhöhen das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden der Betroffenen. Das Defizit an finanziellen Ressourcen kann dadurch kaschiert und eine Weiterentwicklung in anderen Bereichen gefördert werden. Dies unterstützt das Selbstvertrauen und kann langfristig gesehen zu einer Veränderung des Umgangs über die Zugehörigkeit einer sozioökonomischen Schicht führen.

Die Veränderung der Finanzen

Es stellte sich heraus, dass die finanzielle Planung wichtig ist (siehe Kap. 3.2.1). Professionelle der Sozialen Arbeit sollen daher frühzeitig mit den Betroffenen die finanzielle Situation nach dem Übergang

in den Ruhestand besprechen. Dadurch können die Betroffenen sich frühzeitig auf das veränderte Einkommen im Ruhestand einstellen und dies akzeptieren. Durch Empowerment können die Professionellen die Betroffenen beim Akzeptieren der veränderten finanziellen Verhältnisse unterstützen. Es kann gemeinsam ein Budget erstellt und allfällige Anpassungen frühzeitig vorgenommen werden. Zusätzlich kann nach kostengünstigeren Angeboten recherchiert werden.

Die Art des Eintritts in den Ruhestand

Der Zeitpunkt des Eintritts in den Ruhestand kann positive wie negative finanzielle Folgen für die Betroffenen haben. Es ist daher wichtig, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die Betroffenen über die gesetzlichen Konsequenzen informieren, damit allfällige negative Erkenntnisse bei der Auszahlung der ersten AHV-Rente verhindert werden. Zudem können die Fachpersonen die Betroffenen mittels Empowerments stärken, ihren Alltag im Ruhestand angemessen auf ihr vorhandenes Budget anzupassen und zu akzeptieren.

6.4 GESUNDHEIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Der Lebensbereich *Gesundheit* spielt auch bei allen vorherigen Lebensbereichen eine zentrale Rolle. Durch den Empowerment-Ansatz kann aber auch spezifisch dieser Lebensbereich gefördert werden.

Psychische Gesundheit und Empowerment

Durch die verschiedenen Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand kann die psychische Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigt werden. Häufig hängt dies auch mit der Bildung der Betroffenen zusammen. Je geringer die Bildung ist, desto öfter wird der Gesundheitszustand als nicht gut bewertet. Diese Individuen müssen von den Professionellen der Sozialen Arbeit abgeholt werden. Die Professionellen sollen darauf aufmerksam machen, dass ihr Angebot bei psychischen Herausforderungen beigezogen werden soll. In der Beratung ist es wichtig, die individuelle psychische Situation der Betroffenen genau zu analysieren. Dadurch kann eine spezifische Förderung der Selbstbestimmung sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins aufgebaut werden. Hierbei muss eine enge Zusammenarbeit mit psychiatrischen oder psychologischen Fachstellen oder Ärzten*innen herrschen.

Das Ansehen des Ruhestandes

Inwieweit der Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand krisenhaft verläuft, hängt gemäss Feser (2003) von der Biografie, vom Bildungs- und Gesundheitszustand sowie von der aktuellen Lebenssituation der Betroffenen ab. Zu einer Krise kommt es häufig, wenn der Übergang mit anderen Ereignissen zusammenfällt. Dies können unter anderem familiäre Probleme, finanzielle Notstände, Krankheiten oder der Tod des/der Ehegatten*in sein. Durch professionelle Unterstützung können solche Krisen gemildert werden. Aus diesem Grund ist eine frühzeitige Vorbereitung auf den Übergang in

den Ruhestand eine wichtige gesellschaftliche und individuelle Aufgabe. Zu dieser Vorbereitung zählen unter anderem Einzelgespräche, Vorträge, mehrtägige Seminare oder Projekte. Das Ziel ist es, dass die Betroffenen lernen, präventiv ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten so zu erhalten und zu erweitern, dass sie auch im Ruhestand sozial integriert bleiben und ein erfülltes Leben führen können (S. 169).

6.5 PRAXISBEZUG ZUR FREIWILLIGEN BERATUNG

In der Schweiz gibt es verschiedene Beratungsstellen, welche für unterschiedliche Anliegen für Menschen im Alter zuständig sind. Dies sind unter anderem Beratungsstellen, welche Bereiche wie Wohnen im Alter, Alzheimerberatung, Angehörigenberatung und Suchtberatung umfassen.

Eine der wichtigsten Beratungsstellen für Menschen im AHV-Alter ist die Pro Senectute Schweiz. Die 130 Beratungsstellen beraten Menschen bei Fragen rund um die Finanzen, Vorsorge, Pflegehilfe, Betreuung und Wohnen. Die Betroffenen sowie deren Familien werden von den Professionellen der Sozialen Arbeit unentgeltlich und unter Schweigepflicht beraten (Pro Senectute, ohne Datum).

Siehe:

⇒ <https://www.prosenectute.ch/de.html>

Bei der freiwilligen Beratung ist es entscheidend, dass die Menschen selbständig die Beratungsstelle aufsuchen und die Unterstützung einfordern. Die Beratung kann von den Menschen jederzeit unterbrochen oder aufgelöst werden.

7 SCHLUSSFOLGERUNGEN

Das letzte Kapitel beantwortet in einem ersten Schritt die Fragestellungen der vorliegenden Bachelorarbeit. Nachfolgend wird die berufsethische Relevanz hervorgehoben, woraufhin die Autorinnen ihre persönliche Stellungnahme erläutern. Zum Abschluss folgt ein kompaktes Fazit inklusive dem Ausblick, der Anregungen für weiterführende Arbeiten bietet.

7.1 ZUSAMMENFASSENDE BEANTWORTUNG DER FRAGESTELLUNG

Die Hauptfrage baut auf drei untergeordneten Teilfragen auf, die nacheinander beantwortet werden. Die Hauptfragestellung als übergeordnete Frage rundet die Beantwortung der Fragen ab.

1. Teilfrage

Was sind die unterschiedlichen Betrachtungsweisen des Begriffes *Alter* und wie wird die dritte Lebensphase definiert?

Die Auseinandersetzung mit diesen zwei Thematiken ergibt, dass die Betrachtung auf den Begriff *Alter* und die Definition der *dritten Lebensphase* stark von der Perspektive der betrachtenden Person abhängt. Das Alter und die Definition der dritten Lebensphase können nach verschiedenen Theorien, wissenschaftlichen Erkenntnissen oder Standpunkten ausgelegt werden. Die Betrachtungsweise ist dabei entscheidend. Die chronologische Betrachtung hat den Autorinnen aufgezeigt, dass mit dem Eintreten in den Ruhestand eine klare Grenze vom zweiten in das dritte Alter gezogen wird. Dadurch, dass unsere heutige Gesellschaft biologisch länger lebt und dadurch an Alter zunimmt, dauert der Abschnitt nach dem Ruhestand länger. Dies führt dazu, dass neue biografische Projekte und eine andere Form von Beteiligung am sozialen Leben kreiert werden müssen (siehe Kap. 2.1 und Kap. 2.3). Die Professionellen werden aufgefordert, bereits vorhandene Angebote, sei es in der Beratung oder durch die Abgaben von Broschüren, weiterzuvermitteln. Auch benötigt es Engagement im Erarbeiten von neuen innovativen Projekten, die auf die Bedürfnisse der Menschen in der dritten Lebensphase abgestimmt sind. In der Partizipation mit der Zielgruppe liegt ein Teil, der entscheidend ist, um neue passende Angebote entwickeln oder weiterentwickeln zu können (siehe Kap. 3.4.3). Die Autorinnen sehen unter anderem ein grosses Potential in Projekten im Bereich neuer Wohnformen, wie den Mehrgenerationenhäusern. Dies fördert die Durchmischung aller Generationen und schafft Erkenntnisse über andere Altersgruppen. Die Autorinnen stellen konträr dazu die strikte Altersgrenze des Ruhestandes in Frage, da durch diese starre Grenze die heterogenen Bedürfnisse und Lebenssituationen der Altersgruppe zu wenig in die Gestaltung des Überganges miteinbezogen werden.

In dieser Arbeit wurde die Definition der dritten Lebensphase mit Unterstützung von Lebensjahren eingerahmt. Sie beginnt, je nach körperlicher und geistiger Verfassung, zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr und endet mit dem Übergang in die vierte Lebensphase ab dem 75. Lebensjahr (siehe Kap. 2.5.1). Der Übergang in den Ruhestand gab bei dieser Arbeit klar vor, in welchem Alter sich die Betroffenen befinden. Es wurde jedoch vermehrt ersichtlich, dass die Vorbereitung auf den Übergang und der Umgang mit diesem sich über eine längere Zeit erstreckt und nicht nur Menschen in der dritten Lebensphase betrifft. Die Einteilung in die erste, zweite, dritte und vierte Lebensphase erscheint den Autorinnen teilweise abstrakt, bezieht man die stark individuellen Lebenssituationen, Geschichten und Zukunftsaussichten der Individuen mit ein. Auch hier könnte zukünftig eine flexiblere Gestaltung des Übergangs in den Ruhestand angestrebt werden.

Die gesellschaftlich geprägten Altersbilder spielen eine elementare Rolle bei der Wahrnehmung der Thematiken. Es wurde festgestellt, dass die Altersbilder in der heutigen Zeit häufig negativ behaftet sind. Dies kann auf der gesellschaftlichen Ebene betrachtet und auf das Individuum heruntergebrochen werden. Die älteren Menschen werden bewusst oder unbewusst durch diese Altersbilder beeinflusst. Eine positive Sicht auf das Alter wirkt sich also förderlich auf das Wohl der Betroffenen aus (siehe Kap. 2.6). Die Wichtigkeit der Weiterentwicklung und Förderung der modernen Altersbilder ist ein entscheidender Punkt, um die Betrachtungsweise auf das Alter zu verändern. Nicht nur bei den Betroffenen, sondern in allen Generationen muss verstärkt die Auseinandersetzung, das Weiterdenken und das Anpassen der Realität auf die Altersbilder angestossen werden. Die WHO und das BAG führen Kampagnen zu diesen Themen durch und die Profession der Sozialen Arbeit wird aufgefordert, diese in ihrer täglichen Arbeit einzubeziehen, sei es in Beratungsgesprächen, dem Auflegen von Broschüren oder dem Mitwirken an Projekten.

Nach allem, was erörtert wurde, stehen die Autorinnen vielschichtigen, in vielen Aspekten widersprüchlichen und ambivalenten Thematiken gegenüber. Das Alter wird auf der einen Seite immer länger und bietet vielen Menschen Möglichkeiten für positive Erfahrungen und persönliche Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Nie hatten die Menschen so lange Zeit, ihr Leben zu gestalten und damit möglicherweise noch einmal einen ganz neuen Impuls zu geben. Auf der anderen Seite drängen Grenzen an unterschiedlichen Stellen hervor, betrachtet man beispielsweise die immer noch negativ behafteten Altersbilder. Die unverkennbare Relevanz darin, dass die Soziale Arbeit diese Thematik aufgreifen muss, soll abschliessend betont werden.

2. Teilfrage

Welche Herausforderungen können beim Übergang in den Ruhestand entstehen?

Die Literaturrecherche hat ergeben, dass unterschiedliche Lebensbereiche Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand mit sich bringen. Folgend werden diese kurz erläutert und konkrete Schlussfolgerungen für die Praxis gezogen.

Im Lebensbereich *Arbeit* wurden häufig auftretende Herausforderungen im Bereich der Wahrnehmung der Arbeit, der Einstellung zum Ruhestand und der fehlenden vorhandenen Ressourcen eruiert. Diese Herausforderungen werden im Kapitel 3.4.1 erörtert und anschliessend im Kapitel 5 mit dem Empowerment-Ansatz verknüpft. Daher wird an dieser Stelle auf eine erneute Ausführung der Bereiche verzichtet und direkt auf die Schlussfolgerung eingegangen. Im Bereich der Wahrnehmung der Arbeit wird der Stellenwert der Arbeit im Leben der Menschen angesprochen. Es erscheint als enorm wichtig, bereits frühzeitig die Freizeit vielseitig zu gestalten und sich neben den beruflichen Verpflichtungen bewusst Zeit dafür zu nehmen. Die Soziale Arbeit muss Menschen darin motivieren und die Wichtigkeit der Work-Life-Balance in den Vordergrund rücken. Eine positive Einstellung zum Ruhestand muss möglichst frühzeitig gefördert werden, umso mehr kann das Individuum diese Einstellung implementieren und nach aussen tragen. Die Autorinnen sind der Überzeugung, dass wenn ein grosser Teil der Gesellschaft eine positive Einstellung zum Ruhestand verkörpert, dies eine Wirkung auf die vorherrschenden Altersbilder hat und diese wiederum auf die individuelle Einstellung zum Ruhestand. Das Individuum und die Gesellschaft stehen somit in Wechselwirkung zueinander. Fördern fehlende Ressourcen die Herausforderungen, müssen diese Ressourcen aktiviert oder mit anderen ersetzt werden.

Im Lebensbereich *Freizeit* wurden häufig auftretende Herausforderungen durch den Wegfall der Alltagsstruktur, die Schwierigkeit in der Balancefindung zwischen freier und strukturierter Alltagsgestaltung und in der Neudefinition der Freizeit erörtert. Die ersten zwei genannten Herausforderungen sind eng miteinander verbunden. Die neu anfallende Zeit muss strukturiert und mit neuen Ereignissen gefüllt werden. Dies wird durch fehlende finanzielle Mittel im Ruhestand erschwert. Für diese Menschen müssen kostengünstige Alternativen gesucht und beigezogen werden. Andererseits haben Menschen, die der Zukunft und dem Ruhestand negativ gegenüberstehen eher Mühe, die Freizeit neu zu gestalten. Diese müssen frühzeitig mit der Wichtigkeit konfrontiert werden. Dieser Aufgabe muss sich die Soziale Arbeit annehmen. Bei der Neudefinition der Freizeit suchen die Menschen nach neuer gesellschaftlicher Zugehörigkeit, sozialen Kontakten und sinnstiftenden Tätigkeiten. Nicht alle Betroffenen haben die Ressourcen wie beispielsweise ein Netzwerk, um diese Neudefinition aus eigener Kraft zu meistern. Hier muss die Soziale Arbeit vermitteln und unterstützen. In der Triage werden Betroffene

an geeignete Stellen weitervermittelt oder dabei unterstützt, die Aktivierung selber in Angriff zu nehmen.

Im Lebensbereich *Finanzen* wurden häufig auftretende Herausforderungen aufgrund der Zugehörigkeit einer tiefen sozioökonomischen Schicht, der Unwissenheit über die veränderten Finanzen und der Entscheidung über die Art des Übertrittes in den Ruhestand festgestellt. Die begrenzten finanziellen Möglichkeiten können durch die Soziale Arbeit nicht verändert werden. Es muss jedoch dabei unterstützt werden, einen Umgang damit zu finden. Die Soziale Arbeit muss spezialisierte Stellen vermitteln. Wichtig ist, dass die Menschen sich in den Beratungsgesprächen mit der eigenen Haltung auseinandersetzen. Die Unwissenheit müssen Professionelle ansprechen und die Wichtigkeit der Finanzen muss betont werden. Es kann Aufklärungsbedarf über die Art der möglichen Übertritte herrschen. Die Professionellen können diese Aufklärung bei genügendem Fachwissen durchführen, gemeinsam mit den Betroffenen Recherche betreiben oder die Triage an geeignete Stelle vornehmen.

Der Lebensbereich *Gesundheit* bietet bei erhöhtem Alter verschiedenste Risikofaktoren. Die biologische Perspektive ist dabei entscheidend. Dieser Prozess mit seinen fortschreitenden Zellveränderungen führt unter anderem dazu, dass die Gesundheit der Menschen abnimmt (siehe Kap. 2.1). Es wurde erwiesen, dass eine Mehrheit der Gesellschaft aktuell lange lebt und vermehrt im Alter über einen guten Gesundheitszustand verfügt (siehe Kap. 3.5.4). Hauptfaktoren, welche dies fördern und beeinflussen, sind eine gute Bildung und ein gemeinschaftliches Leben. Die Professionellen müssen sich weiterhin für eine gleichberechtigte Bildung aller Menschen der Gesellschaft einsetzen. Zudem müssen die Professionellen sich weiterhin für die soziale Integration aller Menschen stark machen. Für die psychische Gesundheit ist Selbstbestimmung elementar, auch dies ist ein Auftrag der Sozialen Arbeit (siehe Kap 3.4.3).

Es herrschen verschiedenste Herausforderungen, die sich von Person zu Person unterschiedlich äußern. Die Professionellen werden angehalten, sich Zeit zu nehmen, um diese mit den Betroffenen zu erörtern und passende Lösungsansätze zu definieren.

3. Teilfrage

Wie eignet sich der Empowerment-Ansatz zur Bewältigung der Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand?

Die Autorinnen erachten die Methode des Empowerment-Ansatzes als überwiegend geeignet und förderlich für die Anwendung in dieser Thematik. Die Menschen werden durch das Beiziehen von Empowerment beim Meistern eines Grossteils der anfallenden Herausforderungen, die beim Übergang in den Ruhestand entstehen, unterstützt.

Durch die individuelle Ressourcenaktivierung können viele der im Kapitel 3 recherchierten Herausforderungen positiv beeinflusst werden. Jedoch erscheint es den Autorinnen nicht die einzige passende Methode zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Auch wären beispielsweise der lösungsorientierte Ansatz oder die motivierende Gesprächsführung Methoden, die beigezogen werden könnten.

Im Bereich der Finanzen erscheint der Empowerment-Ansatz als alleinige Methode nicht ausreichend. Die Menschen können im Umgang mit den finanziellen Mitteln oder im Bezug von möglichen hilfreichen Angeboten gestärkt werden, jedoch können die fehlenden Mittel nicht aktiv beeinflusst werden. Ebenfalls zeigte sich, dass die freiwillige Beratung als alleinige involvierte Stelle nicht ausreichend ist. Mittels Bezug von Empowerment kann aber bewirkt werden, dass die Individuen die Triage zu anderen Stellen eigenständig erarbeiten, was zu nachhaltigen Lösungen beiträgt. Es gilt der Grundsatz, Hilfe zur Selbsthilfe oder anders formuliert die Professionellen helfen den Betroffenen nicht, wenn sie für sie tun, was sie selbst können. Es spielt ebenfalls eine Rolle, wieviel Zeit vor dem Übergang und zum Treffen einzelner Entscheidungen noch bleibt, da die Wirkung des Empowerment-Ansatzes häufig nicht nach einer Beratung zum Tragen kommt. Hier müssen zusätzliche Angebote, wie beispielsweise Beratungen bei der Bank oder Schuldenberatungen beigezogen werden. Auch können bei Bedarf neben dem Empowerment-Ansatz noch andere Methoden als Ergänzung in die Beratung einbezogen werden, wie beispielsweise der personenzentrierte Beratungsansatz nach Rogers.

Kommt der Empowerment-Ansatz zur Anwendung, ist zu erwähnen, dass die Professionellen als erster wichtiger Schritt das Vertrauen der Ratsuchenden gewinnen müssen. Erst wenn dies getan ist, kann gemeinsam erforscht werden, wo die Stärken liegen und wie diese konkret gefördert werden können. Die Professionellen müssen beim Empowerment-Ansatz stets die Balance finden zwischen einer aktiven Unterstützung und dem selbständigen handeln lassen der Klientel. Es ist zudem wichtig, dass die Professionellen darauf achten, dass die Bedürfnisse der Individuen im Fokus stehen und keine voreiligen Schlüsse gezogen werden. Hierbei erscheint es den Autorinnen als wichtig, dass eine stetige Reflexion der Zusammenarbeit durchgeführt wird und die Betroffenen regelmässig auf der Metaebene zum Beratungsverlauf befragt werden.

Hauptfrage

Welche Handlungsansätze bietet der Empowerment-Ansatz für Professionelle der Sozialen Arbeit in der freiwilligen Beratung als Unterstützung beim Bewältigen des Übergangs in den Ruhestand von Menschen in der dritten Lebensphase?

Die Autorinnen der vorliegenden Bachelorarbeit ziehen aus den drei beantworteten Teilfragen folgende Schlussfolgerungen: Der Blick auf das Alter muss durch das Fördern neuer Zugänge und das

Publizieren neuer Erkenntnisse modernisiert werden. Dies ist unter anderem eine Aufgabe der Profession der Sozialen Arbeit. Die Herausforderungen, die durch den Übergang in den Ruhestand auftreten können, sind individuell und müssen frühzeitig erkannt und angegangen werden. Eine Begleitung und Unterstützung der Betroffenen ist nicht nur während des Überganges, sondern während des gesamten Lebensverlaufes von Bedeutung. Der Einbezug des Empowerment-Ansatzes in der freiwilligen Beratung mit den Menschen, welche vor diesen Herausforderungen stehen, scheint in den Lebensbereichen Arbeit, Freizeit und Gesundheit als geeignet. Auf die konkreten Handlungsempfehlungen wird in Kapitel 6 eingegangen, daher werden diese hier nicht erneut erläutert. Die Anwendung der Methode des Empowerments bei den Herausforderungen im Lebensbereich Finanzen ergab sich als nicht förderlich, dies aufgrund dessen, weil die finanzielle Situation der Betroffenen nicht verändert werden kann und vorgegeben ist.

Mit dem Fokus auf die freiwillige Beratung finden die Autorinnen es wichtig, dass Menschen, die in die freiwillige Beratung kommen, entweder eine Problemeinsicht haben oder durch Menschen in ihrem Umfeld darauf aufmerksam gemacht wurden. Sie kommen daher freiwillig und möchten Unterstützung. Es ist ebenfalls wichtig, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit sich der freiwilligen Beratung bewusst sind und dass der erste Schritt zur Bekämpfung der Herausforderungen bereits selbständig durch die Betroffenen gemacht wurde. Trotz dieses ersten Schrittes der Betroffenen besteht in den Beratungsgesprächen das Risiko, dass ein direktes Ansprechen der Problematik einen Widerstand auslösen kann. Auch können Ängste, Vermeidungs- oder Abwehrhaltungen zum Vorschein kommen. Es ist wichtig, dass die Professionellen das Vertrauen zu den Betroffenen finden und die Themen behutsam ansprechen. Es ist von Vorteil, wenn sich die Professionellen vor Beratungsgesprächen auf Rückweisung vorbereiten, damit sie auf diese eingehen können. Die Thematiken müssen angesprochen werden. Die Konfrontation mit diesen ist der erste Schritt, damit die Herausforderungen angegangen werden können und ein guter Übergang in den Ruhestand entsteht.

Zudem ist in der Beratung entscheidend, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit stets reflektieren, ob sie genügend Fachwissen über die zu bearbeitenden Themen und Herausforderungen haben oder ob es qualitativ sinnvoller ist, die Betroffenen an spezialisierte Fachstellen weiter zu vermitteln. Interdisziplinäre Gespräche können hilfreich sein, um das optimale Vorgehen und die passende Fachstelle zu definieren.

Grundsätzlich ist eine frühzeitige Vorbereitung auf den Übergang in den Ruhestand eine wichtige gesellschaftliche und persönliche Aufgabe. Zu dieser Vorbereitung zählen unter anderem: Einzelgesprä-

che, Vorträge, mehrtägige Seminare oder Projekte. Das Ziel ist es, dass die Betroffenen lernen, präventiv ihre Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen so zu erhalten und zu erweitern, dass sie auch im Ruhestand sozial integriert bleiben und ein erfülltes Leben führen können.

7.2 BERUFSETHISCHE ASPEKTE DER SOZIALEN ARBEIT

Die erörterten Herausforderungen zeigen auf, dass der Übergang in den Ruhestand für die Betroffenen grosse Hürden generiert. Der Handlungsbedarf der Sozialen Arbeit begründet sich auf der Lösung von sozialen Problemen. Die Pflicht der Sozialen Arbeit ist es, Bedingungen zu schaffen, die es jedem Menschen ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können und richtet sich dabei nach den Kriterien des Ethos, der Moralität und der Moral des Berufskodexes (Beat Schmocker, 2018, S. 31-34). Die Grundsätze, deren die Profession folgt, beschreiben den ethischen Auftrag, und zwar, dass Menschen bei der Befriedigung der existentiellen Bedürfnisse, der Integrität und der Integration in ein soziales Umfeld unterstützt werden müssen (AvenirSocial, 2010, S. 7). Dieser Grundsatz verdeutlicht, dass die freiwillige Beratung die Klientel dabei unterstützen muss, ihre Bedürfnisse nach dem Übergang zu befriedigen, sofern sie auf die Unterstützung durch Dritte angewiesen sind. Dies erfordert individuelle Beratung und das Vermitteln von passenden Unterstützungsangeboten. In Anlehnung an den Berufskodex Artikel 5.7 muss die Soziale Arbeit zudem Veränderungen fördern, die Menschen unabhängiger werden lassen (AvenirSocial, 2010, S. 6). Die Förderung der Selbstbestimmung durch den Empowerment-Ansatz bestätigt die Autorinnen in der Wahl der Methode, da dieser die Menschen selbstbefähigt und in ihrer Autonomie stärkt. Weiter ist anzumerken, dass die Soziale Arbeit gemäss Berufskodex die Klientel motivieren muss, sich für ihre Rechte, Fähigkeiten und Bedürfnisse und somit ihre Lebensbedingungen einzusetzen (AvenirSocial, 2010, S. 10). Eine umfassende Aufklärung sowie Befähigung zur Ermittlung der eigenen Bedürfnisse scheint in dieser Arbeit elementar. Die Betroffenen müssen stets darin bestärkt werden, für ihre Interessen einzustehen und eigenverantwortlich ihre Lebenssituation zu gestalten.

Aus Sicht der Autorinnen sind in dieser Bachelorarbeit unter anderem folgende ethische Prinzipien von zentraler Bedeutung:

Menschenrechte und Menschenwürde

- ⇒ Das Recht auf Selbstbestimmung achten. Die Professionellen sollen das Recht der Menschen achten und fördern, ihre eigene Wahl und Entscheidung zu treffen, ungeachtet ihrer Werte.
- ⇒ Das Recht auf Beteiligung fördern. Die Professionellen sollen die volle Miteinbeziehung und Begleitung fördern.

- ⇒ Die Stärken erkennen und entwickeln. Die Professionellen sollen ihren Blick auf die Stärken richten und so die Selbstbefähigung der Betroffenen fördern.

Soziale Gerechtigkeit

- ⇒ Die Diskriminierung zurückweisen. Die Professionellen müssen die Diskriminierung, in dieser Arbeit auf das Merkmal Alter bezogen, bekämpfen (International Federation of Social Workers and International Association of Schools of Social Work, 2004, S. 3-4).

Die Professionellen werden aufgefordert, ihr Handeln in der Arbeit mit den Menschen beim Übergang in den Ruhestand stets zu reflektieren und ihre Haltung im Rahmen der erläuterten Aspekte zu formen. Die Betroffenen haben ein Anrecht auf eine optimale Beratung und eine professionelle Haltung der Beratenden.

7.3 PERSÖNLICHE STELLUNGNAHME

Ziel dieser Arbeit war es, die Herausforderungen beim Übergang in den Ruhestand herauszuarbeiten sowie die Verknüpfung zum Empowerment-Ansatz herzustellen. Dabei wollten die Autorinnen herausfinden, wie die Professionellen der Sozialen Arbeit anhand des Ansatzes die Betroffenen bemächtigen können, ihre Herausforderungen selbstständig zu meistern. Die Autorinnen sind sich einig, dass dieses Ziel mehrheitlich erreicht wurde. Es herrscht ein Bewusstsein darüber, dass die Resultate dieser Bachelorarbeit keine gesamtheitliche Realität darstellen. Dies war bei diesem umfassenden Thema nicht möglich. Trotzdem wollten die Autorinnen möglichst breit recherchieren und sich nicht auf einen Lebensbereich fokussieren. Unter anderem durch diese Breite ergab sich eine grössere Menge an Aspekten, die für die Professionellen sowie deren Zielgruppe relevant sind. Resümiert gesehen ist die frühzeitige Vorbereitung und Auseinandersetzung mit dem Ruhestand für die Betroffenen von entscheidender Bedeutung. Dabei sehen die Autorinnen ihre Aufgabe als Sozialarbeiterinnen darin, die Betroffenen über die zukünftige Lebenssituation als Rentner*innen anzusprechen und aufzuklären. Dies kann beispielsweise in Form von der Abgabe von Unterlagen über finanzielle Beratungen, von Informationen über Freiwilligenarbeit oder Freizeitangebote im Ruhestand oder der Weitervermittlung von spezialisierten Fachstellen sein.

Den Empowerment-Ansatz sehen die Autorinnen grundsätzlich als herausfordernd für die Professionellen an. Es muss stetig reflektiert werden, ob der Ansatz für die Zusammenarbeit mit den Betroffenen (noch) geeignet ist. Aufgrund der vielfältigen und unterschiedlichen Literatur über die Methode des Empowerments mussten die Autorinnen sich stark auf eine Sichtweise dieses Ansatzes fokussieren. Daher könnte dieser Ansatz auch anders umgesetzt werden, als wie er in dieser Bachelorarbeit beschrieben wurde.

7.4 FAZIT FÜR DIE PRAXIS UND AUSBLICK

Mit Blick auf die Fragestellungen ergab sich für die Autorinnen, dass sie in der freiwilligen Beratung den Empowerment-Ansatz anwenden müssen, da dieser die Betroffenen in ihrem Selbst fördert und dadurch Lösungen entstehen, die auf die Bedürfnisse der Individuen zugeschnitten sind. Das Einbeziehen von den erläuterten Handlungsempfehlungen und der Bezug von passenden Angeboten erscheint den Autorinnen als entscheidend, um die Ratsuchende zu fördern. Der Bezug der Methode leistet einen wichtigen Beitrag, damit die Beratung einer strukturierten Form folgt und die Ziele nicht aus den Augen verloren werden.

Während der Erarbeitung dieser Bachelorarbeit ergaben sich für die Autorinnen weitere offene Fragen, auf die nicht weiter eingegangen werden konnte. Der Ebene der gesellschaftlichen Altersbilder kommt eine wichtige Bedeutung zu, die nicht näher ergründet werden konnte. In diesem Bereich wäre eine Analyse dieser und einen Einbezug anderer Disziplinen, in denen diese ebenfalls von Bedeutung erscheinen, möglich. Diese Zusammenführung käme der gemeinsamen Bekämpfung der Vorurteile bezüglich den Altersbildern zugute. Mit Blick auf die Herausforderungen bestehen mehrere Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Die Konzentration auf eine spezifische Herausforderung, die Ergründung nach Geschlechterunterschieden oder die Einteilung und Analyse nach Regionen wie beispielsweise Stadt/Land wären spannend. Zudem könnte die in dieser Bachelorarbeit beigezogene Methode des Empowerment-Ansatzes mit weiterer Literatur vertieft oder mit anderen Methoden ergänzt, ersetzt oder verglichen werden. Es wurde der lösungsorientierte Ansatz oder die motivierende Gesprächsführung als alternative Methoden in der Bachelorarbeit erwähnt. Durch solche Hinzuzüge würden die Beratungsansätze noch vielseitiger. Mögliche Fragestellungen, die dadurch entstehen könnten, wären:

- Welche Auswirkungen haben die gesellschaftlichen Altersbilder auf das Wohlbefinden der Menschen im Ruhestand?
- Gibt es signifikante Unterschiede im Meistern der Herausforderungen, die der Übergang in den Ruhestand mit sich bringt, in ländlichen und städtischen Regionen?
- Was für Unterschiede zeigen sich beim Übergang in den Ruhestand zwischen Männern und Frauen?
- Wie gestalten sich die Unterschiede in der Anwendung des Empowerment-Ansatzes und des Lösungsorientierten-Ansatzes? Wann erscheint welche Methode als geeignet und wann nicht?

Diese Fragen dienen zur Anregung und könnten weiter ausgeführt werden. Diesen Fragen könnten in Literaturrecherchen und je nach Forschungsstand auch in Forschungsarbeiten weiter nachgegangen werden.

Zum Abschluss möchten die Autorinnen auf die Einleitung dieser Bachelorarbeit zurückkommen. Das dabei erwähnte Zitat bestätigte sich in der gesamten Arbeit: *«Der gesellschaftliche Umgang mit dem Alter(n) steht mitten in einem Umbruch, dessen Ausgang noch offen bleibt»* (Hank et al., 2019, S. 8). Die Soziale Arbeit kann dazu beitragen, diesen Umgang und Umbruch mitzugestalten und die Menschen in ihrer Auseinandersetzung zu fördern. Daher sind die Autorinnen davon überzeugt, dass diese Themen zukünftig vermehrt im Fokus stehen müssen. Um eine professionelle Haltung einzunehmen und eine professionelle Handlung auszuführen, müssen einheitliche Vorgehen angestrebt werden, die wiederum die Vielfältigkeit der Individuen nicht einschränkt. Diese Bachelorarbeit ist ein weiterer Schritt, diese Handlungsmöglichkeiten zu präzisieren und trägt einen Teil dazu bei, das Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit weiter zu professionalisieren.

8 LITERATURVERZEICHNIS

- Adams, Christian & Stanjek, Paul (2016). Potenzialentfaltung und Gesunderhaltung am Übergang in den ‚Ruhestand‘. In Gerhard Naegele, Elke Olbermann & Andrea Kuhlmann (Hrsg.), *Teilhabe im Alter gestalten. Aktuelle Themen der Sozialen Gerontologie* (S. 449-462). Wiesbaden: Springer.
- Alters- und Hinterlassenenversicherung (2021, 01. Januar). *3.04 Leistungen der AHV. Flexibler Rentenbezug*. Gefunden unter <https://www.ahv-iv.ch/p/3.04.d>
- Amrhein, Ludwig (2008). *Drehbücher des Alter(n)s. Die soziale Konstruktion von Modellen und Formen der Lebensführung und -stilisierung älterer Menschen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- AvenirSocial (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. Bern: AvenirSocial.
- Backes, Gertrud M. & Clemens, Wolfgang (2013). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (4., überarb. Aufl.). Weinheim: Juventa Verlag.
- Balthasar, Andreas, Bieri, Olivier, Grau, Peter, Künzi, Kilian & Guggisberg, Jürg (2003, Februar). *Forschungsbericht Nr. 2/03. Der Übergang in den Ruhestand – Wege, Einflussfaktoren und Konsequenzen. Bericht im Rahmen des Forschungsprogramms zur längerfristigen Zukunft der Alterssicherung (IDA ForAlt)*. Bern: Bundesamt für Sozialversicherungen.
- Berner Generationenhaus (2019, Februar). *Altersbilder der Gegenwart. Haltung der Bevölkerung zum Alter und zur alternden Gesellschaft*. Gefunden unter https://www.begh.ch/sites/default/files/2021-02/Studie_Altersbilder2019_sotomo-Begh.pdf
- Berner Generationenhaus (2020, November). *Generationen-Barometer 2020. Was jung und alt bewegt*. Gefunden unter https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2020/12/Generationen-Barometer2020_Web.pdf
- Bolze, Max, Endter, Cordula, Gunreben, Marie, Schwabe, Sven & Styn, Eva (Hrsg.). (2015). *Prozesse des Alterns. Konzepte – Narrative – Praktiken*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Buchmüller, Regula, Dobler, Sabine, Kiefer, Tina, Margulies, Frank, Mayring, Philipp, Melching, Markus & Schneider, Hans-Dieter (Hrsg.). (1996). *Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung*. Freiburg, Schweiz: Universitätsverlag.

Buchmüller, Regula, Mayring, Philipp, Schneider, Hans-Dieter & Dobler, Sabine (1998). *Das Projekt «Übergänge in den Ruhestand.»*. Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung.

Bundesamt für Gesundheit (2019, Mai). *Gesund altern. Überblick und Perspektiven zur Schweiz*. Gefunden unter [https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_bbl/b2c/start/\(care=0024817F68691EE1B4AF29EBB8348F02&ci-tem=0024817F68691EE1B4AF29EBB8348F021402EC770E351EDA8CC2F34B78C67DD3\)/.do](https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_bbl/b2c/start/(care=0024817F68691EE1B4AF29EBB8348F02&ci-tem=0024817F68691EE1B4AF29EBB8348F021402EC770E351EDA8CC2F34B78C67DD3)/.do)

Bundesamt für Gesundheit (2018, Mai). *Faktenblatt. Gesundheitsfaktoren zur älteren Bevölkerung in der Schweiz*. Gefunden unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/gesundheitsfoerderung-praevention-im-alter/gesund-altern.html>

Bundesamt für Sozialversicherungen (2015, Dezember). *Geschichte der sozialen Sicherheit in der Schweiz. Rentner und Rentnerinnen*. Gefunden unter <https://www.geschichtedersozialensicherheit.ch/akteure/profile-von-betroffenengruppen/rentner-und-rentnerinnen>

Bundesamt für Sozialversicherungen (2018, 06. März). *Hintergrunddokument - Die Geschichte der AHV. Altersvorsorge*. Gefunden unter https://www.bsv.admin.ch/dam/bsv/de/dokumente/ahv/faktenblaetter/die_geschichte_derahv.pdf.download.pdf/die_geschichte_derahv.pdf

Bundesamt für Sozialversicherungen (2021, 01. Januar). *Monatliche Vollrenten, Skala 444. AHV/IV*. Gefunden unter https://www.ahv-iv.ch/Portals/0/adam/AHV-IV/h_cmO4m470aZG6tGgHqm6A/Document/skala44-2021%20F.pdf

Bundesamt für Statistik (2014). *Armut im Alter. Wirtschaftliche und soziale Situation der Bevölkerung*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.349389.html>

Bundesamt für Statistik (2018a). *Frührentenquoten (Arbeitsmarktansatz) nach Geschlecht und Alter*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/erwerbstaetige/erwerbstaetigkeit-ruhestand.assetdetail.5786146.html>

Bundesamt für Statistik (2018b). *Erwerbstätigkeit und Ruhestand. Erwerbsquote und Erwerbsstatus der 50- bis 74-Jährigen*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/erwerbstaetige/erwerbstaetigkeit-ruhestand.html>

Bundesamt für Statistik (2019). *Armut. Armutsquote 2019*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/soziale-situation-wohlbefinden-und-armut/armut-und-materielle-entbehrungen/armut.html>

Bundesamt für Statistik (2020a). *Erwerbstätigkeit und Ruhestand*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/erwerbstaetige/erwerbstaetigkeit-ruhestand.html>

Bundesamt für Statistik (2020b). *Armut im Alter. Aktualisierung 2020*. Gefunden unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.14819392.html>

Bundesgesetz vom 20. Dezember 1946 über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (SR 831.10).

Busch, Simon (2011). «*Die alternde Gesellschaft*» - Chancen und Herausforderungen. Veröffentlichte Bachelorarbeit der Universität Trier Abteilung Soziologie/Ethnologie.

Denninger, Tina, van Dyk, Silke, Lessenich, Stephan & Richter, Anna (2014). *Leben im Ruhestand. Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft*. Bielefeld: transcript Verlag.

Deutsches Zentrum für Altersfragen (ohne Datum). *Über das Institut*. Gefunden unter <https://www.dza.de/ueber-uns/das-institut>

Duden (ohne Datum a). *Alter*. Gefunden unter https://www.duden.de/rechtschreibung/Alter_Lebensabschnitt

Duden (ohne Datum b). *Übergang*. Gefunden unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Uebergang>

Duden (ohne Datum c). *Herausforderung*. Gefunden unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Herausforderung>

Erikson, Erik H. (2013). *Identität und Lebenszyklus: drei Aufsätze* (26., Aufl.). Berlin: Suhrkamp Verlag.

Fabian, Carlo, Janett, Sandra, Bischoff, Tobias, Pardini, Riccardo, Leitner, Johanna & Knöpfel, Carlo (2019). The Development of 'Age Appropriate' Living Environments: Analysis of Two Case Studies from a Social Work Perspective. *Urban Planning*, 4 (2), 123-133.

- Fachhochschule Nordwestschweiz (ohne Datum a). *Alters Atlas*. Gefunden unter <https://www.fhnw.ch/de/die-fhnw/strategische-initiativen-15-17/alternde-gesellschaft/alters-atlas>
- Fachhochschule Nordwestschweiz (ohne Datum b). *Alters Atlas*. Gefunden unter <https://www.alters-atlas.ch/Themen>
- Feser, Herbert (2003). *Der menschliche Lebenszyklus. Entwicklung des Selbstkonzeptes und des Sozialverhaltens* (2., Aufl.). Schwabenheim a. d. Selz: Peter Sabo.
- Flammer, August (2010). Psychologische Entwicklungstheorien. In Heinz-Hermann Krüger & Cathleen Grunert (Hrsg.), *Handbuch der Kindheits- und Jugendforschung* (2., überarb. Aufl., S. 43-64). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Friedrich-Hett, Thomas (Hrsg.). (2007). *Positives Altern. Neue Perspektiven für Beratung und Therapie älterer Menschen*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016, März). *Gesundheit und Lebensqualität. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Bericht 5*. Gefunden unter https://promotionsante.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/berichte/Bericht_005_GFCH_2016-03_-_Gesundheit_und_Lebensqualitaet_im_Alter.pdf
- Gesundheitsförderung Schweiz (2017, 22. Februar). *Unterstützung und Selbstbestimmung sind essentiell für die psychische Gesundheit*. Gefunden unter <https://gesundheitsfoerderung.ch/ueberuns/medien/medienmitteilungen/artikel/unterstuetzung-und-selbstbestimmung-sind-essentiell-fuer-die-psychische-gesundheit.html>
- Hank, Karsten, Schulz-Nieswandt, Frank, Wagner, Michael & Zank, Susanne (Hrsg.). (2019). *Altersforschung. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (1. Aufl.). Baden-Baden: Nomos.
- Herriger, Norbert (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: eine Einführung* (6., überarb. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Höpflinger, François (2019, 06. Juli). *Wandel des dritten Lebensalters. «Junge Alte» im Aufbruch. Babyboom-Generation – zum Altern einer Generation*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf>
- Höpflinger, François (2021, 26. Januar). *Alter im Wandel – Zeitreihe für die Schweiz*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf>

- Höpflinger, François & Stuckelberger, Astrid (1999). *Alter Anziani Vieillesse. Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem Nationalen Forschungsprogramm NFP 32*. Gefunden unter http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp_resultate_nfp32_d.pdf
- Hübner, Inga-Marie (2017). *Subjektive Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang in den Ruhestand. Eine Studie über den Einfluss und die Bedeutsamkeit des subjektiven Alterns und der sozialen Beziehungen*. Wiesbaden: Springer.
- International Federation of Social Workers and International Association of Schools of Social Work (2004). *Ethik in der Sozialen Arbeit – Darstellung der Prinzipien*. Gefunden unter https://www.ethikdiskurs.de/fileadmin/user_upload/ethikdiskurs/Themen/Berufsethik/Soziale_Arbeit/IASW_Kodex_Englisch_Deutsch2004.pdf
- Kohli, Martin (2000). Altersgrenzen als gesellschaftliches Regulativ individueller Lebenslaufgestaltung: ein Anachronismus?. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 33 (1), 15-23. Gefunden unter <https://www.eui.eu/Documents/DepartmentsCentres/SPS/Profiles/Kohli/AltersgrenzenZ-fGG00.pdf>
- Kreutzer, Alexander Thomas (2011). *Empowerment - Ein professionelles Handlungs- und Selbstermächtigungskonzept für ein Leben in Eigenregie. Ressourcenorientierte Blickwinkel in der pädagogischen Praxis*. München: GRIN.
- Lenz, Albert & Stark, Wolfgang (Hrsg.). (2002). *Empowerment. Neue Perspektiven für psychosoziale Praxis und Organisation*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Lenz, Albert (2002). Empowerment und Ressourcenaktivierung – Perspektiven für die psychosoziale Praxis. In Albert Lenz & Wolfgang Stark (Hrsg.), *Empowerment. Neue Perspektiven für psychosoziale Praxis und Organisation* (S. 13-53). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Mahr, Christiane (2016). *»Alter« und »Altern«. Eine begriffliche Klärung mit Blick auf die gegenwärtige wissenschaftliche Debatte*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Meindl, Ulrich & Schramm-Meindl, Adelheid (2007). Empowerment-Coaching für die nachberufliche und nachfamiliäre Lebenszeit. Ein Konzept für Training und Beratung. In Thomas Friedrich-Hett (Hrsg.), *Positives Altern. Neue Perspektiven für Beratung und Therapie älterer Menschen* (S. 132-153). Bielefeld: transcript Verlag.
- Miller, Patricia (1993). *Theorien der Entwicklungspsychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

- Mösch Payot, Peter, Schleicher, Johannes & Schwander, Marianne (2016). *Recht für die Soziale Arbeit. Grundlagen und ausgewählte Aspekte* (4. Aufl.). Bern: Haupt.
- Mutwill, Anna & Kraut, Christian (2015). ‚Renteneintritt – vom kritischen Lebensereignis‘ zur neuen Lebensphase mit Potenzial. *Public Health Forum* 23 (4), 252-254.
- Olsen, Hinrich (2002). *Offene Altenarbeit als Empowerment. Das Beispiel «inForum»*. Oldenburg: Dialogische Erziehung.
- Pätzold, Henning & Ulm, Susanne (2015). Freiwilligkeit in der erwachsenenpädagogischen Beratung. *Zeitschrift für Weiterbildungsforschung - Report*, 38 (2), S. 183-196.
- Platt, Dieter (1991). Alternstheorien. In Dieter Platt (Hrsg.), *Biologie des Alterns. Ein Handbuch* (S. 7-21). Berlin: Walter de Gruyter.
- Pohlmann, Stefan (2011). *Sozialgerontologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Pro Senectute (ohne Datum). *Ratgeber*. Gefunden unter <https://www.prosenectute.ch/de/shop/ratgeber.html>
- Saake, Irmhild (2006). *Die Konstruktion des Alters. Eine gesellschaftstheoretische Einführung in die Altersforschung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sackmann, Reinhold & Wingers, Matthias (Hrsg.). (2001). *Strukturen des Lebenslaufs. Übergang – Sequenz – Verlauf*. Weinheim: Juventa Verlag.
- Schlomann, Anna & Rietz, Christian (2019). Erhebung von Daten in der älteren Bevölkerung. In Karsten Hank, Frank Schulz-Nieswandt, Michael Wagner & Susanne Zank (Hrsg.), *Altersforschung. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (S. 659-682). Baden-Baden: Nomos.
- Schmocker, Beat (Hrsg.). (2006). *Liebe, Macht und Erkenntnis. Silvia Staub-Bernasconi und das Spannungsfeld Soziale Arbeit*. Luzern: Interact.
- Schmocker, Beat (2018). *Ethik der Sozialen Arbeit und kollegiale berufsmoralische Beratung*. Unveröffentlichtes Unterrichtsskript. Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.
- Schneider, Iris Juliana (2019). *Herausforderung Ruhestand - Krise oder Chance?. Strategien für mehr Lebensqualität im Un-Ruhestand*. Wiesbaden: Springer.

- Schneider, Norbert F., Mergenthaler, Andreas, Staudinger, Ursula M. & Sackreuther, Ines (Hrsg.). (2015). *Mittendrin? Lebenspläne und Potenziale älterer Menschen beim Übergang in den Ruhestand*. Leverkusen-Opladen: Barbara Budrich.
- Schneider, Wolfgang & Lindenberger, Ulman (Hrsg.). (2018). *Entwicklungspsychologie* (8., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Schröder, Heinz. C. & Müller, Werner E. G. (1991). Zellkern und Zellorganellen. In Dieter Platt (Hrsg.), *Biologie des Alterns. Ein Handbuch* (S. 25-53). Berlin: Walter de Gruyter.
- Seifert, Alexander (2021, 18. März). *Ageing & Living in Place (ALiP). Swiss Survey65+ Ausgewählte Ergebnisse der nationalen Befragung*. Gefunden unter <https://www.age-netzwerk.ch/userdata/uploads/seifert-alip-slides-webseite.pdf>
- Stanjek Karl (Hrsg.). (2020). *Altenpflege Konkret. Sozialwissenschaften* (7. Aufl.). München: Elsevier.
- Teuber, Kristin, Stiemert-Strecker, Sigrid & Seckinger, Mike (Hrsg.). (2000). *Qualität durch Partizipation und Empowerment. Einmischungen in die Qualitätsdebatte*. Tübingen: dgvtv-Verlag.
- van Dyk, Silke (2015). *Soziologie des Alters*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Wahl, Hans-Werner (2013, Februar). *Aktiv in den Ruhestand. Planen, gestalten, genießen*. Gefunden unter <https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/mediendaten/ae/apa/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand.pdf>
- Wahl, Hans-Werner (2017). *Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase*. München: Kösel Verlag.
- Wahl, Hans-Werner & Heyl, Vera (2015). *Gerontologie – Einführung und Geschichte* (2., vollst. überarb. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- World Health Organization (ohne Datum). *Global Campaign to Combat Ageism*. Gefunden unter <https://www.who.int/ageing/ageism/campaign/en/>
- Wurm, Susanne, Engstler, Heribert & Tesch-Römer, Clemens (2009). Ruhestand und Gesundheit. *Informationsdienst Altersfragen*, 36 (2), 2-7.
- Zacher, Hans F. (1992). Sozialrecht. In Paul B. Baltes & Jürgen Mittelstrasse (Hrsg.), *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung* (S. 305-329). Berlin: Walter de Gruyter.