

Pensionierung: Krise oder Chance?

Fünf Schülerinnen des BZSL haben sich im Rahmen ihrer Ausbildung zur dipl. Pflegefachfrau HF mit dem Thema «Pensionierung» auseinandergesetzt. Sie gewähren hier Einblick in ihre Erkenntnisse.

Sarganserland. – Aus dem Berufsleben auszusteigen ist für viele eine bedeutungsvolle Veränderung im Leben. Ein intensiver Lebensabschnitt geht zu Ende und neue Perspektiven werden möglich. Diese Lebensphase wird verschieden erlebt. Einige schmieden bereits Pläne und freuen sich auf die neue Freiheit, andere erfahren diesen Umbruch als Krise und steuern auf eine ungewisse Zeit hin.

Vieles ändert sich

Mit der Pensionierung stellen sich nicht nur positive Veränderungen ein. Neben finanziellen Umstellungen kommt es vor allem zu Veränderungen der Tages- und Wochenstruktur, der Freizeitgestaltung sowie der sozialen Kontakte und Beziehungen. Die jahrelange Arbeitstätigkeit befriedigt nicht nur finanzielle Bedürfnisse, sondern hat noch eine tiefere Bedeutung, wie zum Beispiel Verantwortung, Selbstbestätigung, Alltagsgestaltung, Berufsidentität, Kontakte und Kreativität. Deshalb stellt der Übergang in die Pensionierung eine mögliche Krisensituation dar, welche sehr unterschiedlich bewältigt wird. Sie kann jedoch auch eine für viele lang ersehnte positive Veränderung bedeuten.

80 interviewte Personen

Im Rahmen ihrer Projektarbeit haben Jessica Tresselt, Stefanie Mathis, Denise Waber, Ursina Hänny und Jennifer Thoma eine Umfrage durchgeführt. Befragt wurden 40 Vorpensionäre und 40 Pensionäre bezüglich des persönlichen Umgangs mit der Pensionierung.

Zirka 60 Prozent der befragten Personen kennen Menschen in ihrem Umfeld, die bei der Umstellung von der Arbeitswelt in die Pensionierung Schwierigkeiten hatten. Als Ursachen solcher Schwierigkeiten haben sie vor allem emotionale Belastungen erwähnt. Die meistgenannten möglichen Belastungen der Vorpensionäre waren die Langeweile, die fehlende Tagesstruktur und weniger soziale

Kontakte als im Arbeitsleben. Erstaunlich ist, dass nur wenige die Veränderung in der Partnerschaft als potenzielle Belastung sehen. Denn für eine Ehe oder Partnerschaft ist eine Pensionierung ein grosser Lebensabschnitt. Plötzlich hat man wieder sehr viel Zeit mit- und füreinander. Der gemeinsame Weg und die Rollenverteilung müssen neu definiert werden. Diese Veränderungen sind bei den Pensionären deutlich zu sehen. Zirka ein Drittel der Befragten äusserte, die veränderte Beziehung zum Lebenspartner als eine emotionale Belastung verspürt zu haben.

Auch in der Alltagsgestaltung und in der Freizeit gaben Pensionäre Belastungen und Schwierigkeiten im Übergang in den neuen Lebensabschnitt an. In der Bewältigung dieser belastenden Situationen stützten sich die Befragten vor allem auf ihr soziales Umfeld oder wandten Ablenkungsmethoden wie Freizeitvereine oder Sport an. (pd)



Beschäftigten sich mit dem Übergang aus dem Berufsleben in die Pensionierung: Jessica Tresselt, Stefanie Mathis, Bruno Tanner, Denise Waber, Ursina Hänny und Jennifer Thoma (von links).

Bruno Tanner: «Wir wollen das Wohlbefinden der Senioren fördern»

Bruno Tanner (75) wohnt seit 49 Jahren mit seiner Frau in Sargans. Er war früher bei den SBB als Bahnhofsvorstand tätig, ist Präsident des Vereins «Senioren für Senioren Sargans» und auch in anderen Vereinen aktiv.

Herr Tanner, wie haben Sie persönlich die Pensionierung erlebt? Haben Sie sich darauf vorbereitet?

Bruno Tanner: Ich habe mich nicht bewusst auf die Pensionierung vorbereitet. Durch arbeitsbedingte Umstände ist mir der Gedanke leichter gefallen, nicht mehr zur Arbeit zu gehen. Dies hat mir beim Übergang von der Arbeitswelt in die Pensionierung sehr geholfen. Als ich pensioniert war, fand ich es wichtig, mir neue Ziele zu setzen und eine Tagesstruktur beizubehalten. Auch wollte ich weiterhin etwas für meinen Kopf und meine Beine tun. Darum habe ich mich bei der Seniorenuniversität in Zürich eingeschrieben und bin der Männerriege Sargans beigetreten. Zum Zeitpunkt meiner Pensionierung waren auch meine Enkelkinder

in einem idealen Alter (drei und sechs Jahre), wodurch ich mit ihnen viel Zeit verbringen durfte. Ebenfalls setzte ich mir im ersten Jahr meiner Pensionierung das Ziel, alle Eisenbahnstrecken der Schweiz, die ich noch nicht befahren hatte, zu bereisen. Leider erreichte ich dies aufgrund von Zeitmangel nicht. (Lacht)

Was war die grösste Umstellung von der Arbeitswelt in die Pensionierung?

Die grösste Umstellung für mich war, keine feste Tagesstruktur mehr zu haben. Ich dachte, endlich brauche ich keine Agenda mehr. Nachdem ich zwei wichtige Termine vergessen hatte, merkte ich, es braucht sie doch. Bei vielen kann es zu Herausforderungen mit dem Ehepartner kommen, dies war jedoch bei uns nicht der Fall, da meine Ehefrau noch arbeitet.

Sie sind Präsident des Vereins Senioren für Senioren Sargans (SFS), der seit diesem Januar besteht. Wen wollen Sie mit ihrem Verein erreichen und was ist das Ziel des Vereins?

Wir richten uns an die pensionierten Personen aus Sargans und der Umge-

bung. Durch den Verein möchten wir ihnen eine Plattform bieten, durch die sie die Möglichkeit haben, soziale Kontakte und Gemeinschaft mit anderen zu pflegen. Damit wollen wir das Wohlbefinden der Pensionäre fördern. Hilfebedürftigen Senioren vermitteln wir Unterstützung durch andere Senioren.

Wie setzen Sie ihre Ziele konkret um?

Jeden ersten Donnerstag des Monats führen wir im Manora-Restaurant in Sargans einen Mittagstisch durch (11.30 bis 14.30 Uhr), an dem die Mitglieder teilnehmen können. Weiter bieten wir gemeinsame Aktivitäten, Vorträge oder sonstige Veranstaltungen an. Bei den Unterstützungsangeboten von Senioren für Senioren sind es nur kleine alltägliche Arbeiten. Dies können zum Beispiel Gartenarbeiten, Haushaltshilfe, Begleitung für Spaziergänge oder Einkäufe oder anderes sein.

Was raten Sie Senioren, die gehemmt sind, sich bei Senioren für Senioren Sargans zu melden oder Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen?

Ich empfehle ihnen, vielleicht einmal

an einem Mittagstisch oder Ausflug teilzunehmen, um die Mitglieder kennenzulernen. Vielleicht fällt es ihnen danach leichter, Hilfe anzunehmen oder nicht vertraute Personen in ihre Privatsphäre einzulassen.

Wie unterscheiden Sie sich konkret von der Spitex oder der Pro Senectute?

Der grundlegendste Unterschied zur Spitex ist, dass wir keine Pflegeleistungen übernehmen. Unsere Helferinnen und Helfer übernehmen Arbeiten, welche die Senioren wegen bestimmter Beschwerden nicht mehr ausführen können. Sie begleiten beispielsweise Personen auf Spaziergängen, tätigen Einkäufe oder sind einfach Gesprächspartner. Senioren für Senioren beanspruchen nur einen kleinen Lohn als Wertschätzung für die geleisteten Tätigkeiten und Arbeiten. Die Pro Senectute begleitet im Gegensatz zu uns Senioren langfristig und kann sie zudem bei komplexeren Situationen, wie Rechtsfragen, unterstützen.

Senioren für Senioren Sargans, Postfach 172, Sargans, 081 599 37 49, info@sfs-sargans.ch; www.sfs-sargans.ch

Vokalensemble Vivat in Sargans

Sargans. – Am kommenden Sonntag, 14. September, singt in der evangelisch-reformierten Kirche in Sargans im Rahmen des Gottesdienstes um 9.30 Uhr das Vokalensemble Vivat aus St. Petersburg. Der künstlerische Werdegang des Quartetts begann 1991. Ziel des Ensembles ist es, die Tradition der geistlichen Werke Russlands wiederzubeleben und einem breiten Zuhörerkreis zu vermitteln. Das Ensemble ist eine Vereinigung von Solisten, die in St. Petersburg leben. Sie sind Absolventen des berühmten Petersburger Konservatoriums und dort auch als Dozenten sowie als Solisten an den führenden Theatern tätig. Bei Tourneen in Deutschland und anderen europäischen Ländern wird von Rezensenten insbesondere ihre Stilsicherheit, Homogenität und Nuancierung, verbunden mit beeindruckender Klangfülle, hervorgehoben. Gründer und künstlerischer Leiter ist Victor Stupnev (Bariton). Die Künstler unterstützen die Intensivstation für Neugeborene am Kinderkrankenhaus St. Nikolaja Tschudotvorza in St. Petersburg finanziell. (pd)

Gastgeber inmitten einer herrlichen Bergwelt

Seit diesem Sommer betreiben die Sarganserin Rita Willi und der Walenstadter Kurt Giger das Berggasthaus Palfries. «Wirten im Bergparadies», beschreibt Giger seinen neuen Arbeitsplatz.

Von Andreas Hörner

Azmoos/Sarganserland. – «Ich fühle mich sehr wohl hier und nehme die Herausforderung gerne an», so Kurt «Küde» Giger. Zusammen mit Rita Willi hat er auf diese Saison hin das auf 1700 Metern über Meer liegende Ausflugsrestaurant als Pächter übernommen. Obwohl diese erste Saison wettermässig nicht optimal läuft, gefalle es den beiden bisher sehr gut.

Neben der herrlichen Bergwelt – mit dem Gonzen, Tschuggen, Gauschla und Alvier sind gleich vier Berggipfel in unmittelbarer Nähe des Hotels gelegen – genießt Giger auch das Rustikale im Berggasthaus. «Wir heizen und kochen hier mit Holz, das ist schon speziell. Auch den Strom produzieren wir mittels Turbine selbst.»

Zimmer und Massnlager

Während sieben Tagen – zwischen den Monaten Juni und Oktober – ist das

«Palfries» geöffnet. Neben einer wärschaften Küche mit Hausspezialitäten führt das Pächterpaar auch den Hotelbetrieb mit Zimmern und Massnlager. Das Gastlokal und die herrliche Sonnenterrasse werden mit einem Sali ergänzt. «Bei uns finden der Einzelgast, aber auch Gruppen die passenden Räumlichkeiten, sei es nur zum Essen, aber auch für Versammlungen, Feste oder Lager», sagt Giger und ergänzt: «Auf kulinarischer Seite gehen wir gerne auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten unserer Gäste ein.»

Die Zufahrt ab Azmoos ist mit dem Auto möglich, Biker kommen auch von Berschis her und Wanderer haben mit dem Spinaweg gar eine dritte Möglichkeit, auf Palfries zu gelangen.

Spezialitäten aus der Küche

Saisonale und regionale Köstlichkeiten, dazu ein täglich wechselndes Menü, erfüllen die Wünsche der Gäste. Aktuell: Mit dem hausgemachten Gampspfeffer haben Rita Willi und Kurt Giger die Wildsaison eingeläutet. Und übermorgen Samstag steht «Metzgete à discrétion» auf dem Menüplan. «Dafür empfiehlt es sich, zu reservieren», so die beiden Gastgeber.

Infos und Reservation: im Internet www.palfries.ch oder Telefon 081 783 1224.



Hier wird noch auf dem Holzherd gekocht: Kurt Giger bereitet den Gampspfeffer zu, Rita Willi gönnt sich eine Kostprobe. Bild Andreas Hörner