

# Pensionierungsprozess: Sich strukturiert auf den letzten Arbeitstag vorbereiten.

Der Übertritt in den arbeitsfreien Lebensabend ist ein facettenreicher Prozess, der emotionale, finanzielle, physische und psychologische Aspekte beinhaltet. Im Hinblick auf eine sorgenfreie Zukunft ist eine frühzeitige und detaillierte Vorbereitung auf den Lebensabschnitt Pensionierung unerlässlich.

**VON LILIANA VAS\***

Die Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ) führen dieses Jahr ein Pilotprojekt durch, bei dem die Mitarbeitenden (z.B. Busfahrer/innen) nicht mehr mit 64 bzw. 65 Jahren in Rente gehen müssen. Die AHV-Statistik 2012 zeigt, dass rund 10% aller Rentenbezüger in Frührente gehen, und 1% aller Rentenberechtigten schiebt die Rente mit Teilzeitbeschäftigung auf, wobei die Tendenz länger zu arbeiten von Jahr zu Jahr ansteigt. Wie sieht Ihr Pensionierungsplan aus und wann möchten Sie in Rente gehen? Diese Frage stellt sich jeder von uns in seinem Leben. Für jeden Arbeitnehmer und Arbeitgeber ist die Pensionierung mit Freude und auch Stress verbunden. Eine strukturierte Vorbereitung auf den Ruhestand und ein gelungener Abschied am letzten Arbeitstag sind sehr wichtig für unser psychologisches Wohlbefinden, denn keiner – und wirklich keiner von uns – möchte den wohlverdienten Ruhestand mit einem miesen Gefühl beginnen.

**Vorbereitung auf den Lebensabschnitt Pensionierung.** Der Übertritt vom Berufsleben in den Ruhestand bringt für alle Beteiligten entscheidende Veränderungen mit sich und die

Pensionierungsplanung ist mit einem Wohnungsumzug vergleichbar. Es gibt einen bestimmten Ablauf, und eine sorgfältige Vorbereitung auf die Pensionierung ist das A und O. Deshalb ist es empfehlenswert circa fünf Jahre vor der Rente einen Zeitplan zu erstellen und folgende Fragen abzuklären: «Was sind meine Ziele? Möchte ich eine Frühpensionierung oder weiterarbeiten? Bin und bleibe ich in den nächsten Jahren gesund? Möchte ich eine längere Reise antreten oder sogar den Wohnsitz wechseln? Wie viel Rentengeld wird mir zur Verfügung stehen?»

Die allerwichtigste Frage ist wohl das Rentengeld. Die finanzielle Ausgangslage kann als Erstes bei der kantonalen Ausgleichskasse mit einer Rentenvorausberechnung abgeklärt werden. Danach ist es empfehlenswert mehrere professionelle Beratungen einzuholen, um abzuklären, ob man Rente beziehen oder eine Auszahlung erhalten möchte. Ebenfalls ratsam ist es mehrere Weiterbildungskurse zu diesem Thema zu besuchen. Der Austausch mit anderen zukünftigen Pensionären ist Gold wert, und bei den meisten Kursen kann auch der/die Lebenspartner/-in mitkommen, damit die Zukunftswünsche gemeinsam definiert werden können. Wenn

Wer	Wann	Ab 58-60 Jahren	12 Monate	6 Monate	3 Monate	Letzter Arbeitstag
HR-Abteilung			<ul style="list-style-type: none"> <li>Einladung zum Gespräch für Besprechung der Frühpensionierung oder Pensionsaufschubs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzung mit Pensionär/In und Vorgesetzte/r</li> <li>Pensionsvereinbarung vorbereiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Austrittsvereinbarung unterschreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensionierungsausweis abgeben</li> </ul>
Vorgesetzter			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitarbeitergespräch</li> <li>Nachfolgeregelung vorbereiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rekrutierung der Nachfolge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Letztes Mitarbeitergespräch mit Schwerpunkt auf Wertschätzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ansprache halten und Altersgeschenk übergeben</li> </ul>
Mitarbeiter		<ul style="list-style-type: none"> <li>Persönliche Ziele festlegen</li> <li>Anmeldung für Weiterbildungsseminare</li> <li>Zeitplan erstellen</li> <li>Beitragslücken prüfen (Ausland, Einkommenslücke)</li> <li>AHV-Vorbezug oder -Aufschub prüfen</li> <li>Pensionskasseneinkauf prüfen</li> <li>Bezug der 2. / 3. Säule prüfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anmeldung zum letzten Weiterbildungskurs</li> <li>Entscheid über Frühpensionierung, ordentliche Rentenanstritt, Pensionsaufschub</li> <li>Entscheid über Rente oder Kapitalbezug</li> <li>Steueroptimierungsmöglichkeiten prüfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergabeprotokoll erstellen und Fachwissen dokumentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projekte abschliessen oder übergeben</li> <li>Einarbeitung der Nachfolge</li> <li>Abschieds-E-Mail und Einladung zum Abschiedsapéro verschicken</li> <li>AHV-Rente beantragen</li> <li>Mitteilung an Pensionskasse über Renten- oder Kapitalbezug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsplatz aufräumen</li> <li>Abgabe Schlüssel, etc.</li> <li>Abschiedsfeier</li> <li>Verabschiedung vom Team und weiteren Kolleg/Innen</li> <li>Start in den 3. Lebensabschnitt</li> </ul>

Der Pensionierungsprozess

die persönlichen Ziele und die finanzielle Ausgangslage geklärt sind, dann müssen im letzten Arbeitsjahr folgende Schritte eingeleitet werden:

**12 Monate vor dem letzten Arbeitstag.** Es muss eine Entscheidung bezüglich Frührentierung, Pensionsaufschub, Renten- oder Kapitalbezug getroffen werden. Für Fragen rund um die Pensionierung wie rechtliche Aspekte der Frührente oder Rentenaufschub ist die HR-Abteilung zuständig. Daher sollte die Personalabteilung den ersten Kontakt mit dem/der Mitarbeitenden aufnehmen und den Pensionierungsablauf erläutern. Erst danach sollte der Vorgesetzte den persönlichen Kontakt mit dem/der zukünftigen Pensionär/in suchen und die Rekrutierung der Nachfolge einleiten.

**6 bis 3 Monate vor dem letzten Arbeitstag.** In den letzten sechs Monaten gilt es das unermessliche Fachwissen zu bewahren und wenn möglich an die Nachfolge weiterzugeben. Meistens wird ein Übergabeprotokoll erstellt, welches bis zum Schluss laufend mit dem Know-how ergänzt wird. Der wichtigste Punkt drei Monate vor der Pensionierung ist, den Anspruch auf die AHV-Rente schriftlich bei der Ausgleichskasse zu beantragen. Ferner muss das allerletzte Mitarbeitergespräch geführt werden. In diesem Gespräch sollte der Schwerpunkt auf der Wertschätzung liegen und Kritik sollte von beiden Seiten nicht mehr geäussert werden. Falls es Reibereien gegeben hat, dann sollten beide Parteien über den eigenen Schatten springen. Die Tonalität des Gesprächs wird Auswirkungen haben auf die Übergabe von Projekten und das Wohlbefinden des/der Pensionierten. Eine typische Falle beim Abschied ist, dass austretende Mitarbeitende frühzeitig auf das Abstellgleis abgeschoben werden und dies gilt es zu verhindern. Verlässt der/die Pensionär/in das Unternehmen mit einem guten Gefühl, dann wird er/sie im Freundeskreis das Image der Firma fördern.

**Letzter Arbeitstag und Verabschiedung.** Der letzte Arbeitstag und der unausweichliche Abschied steht vor der Tür. In den vergangenen Wochen hat der/die Pensionär/in eine Achterbahn an Gefühlen wie Dankbarkeit, Bitterkeit, Wertschätzung und Wehmut durchlebt. Ein bewusster Abschied aus dem Arbeitsleben vereinfacht den Einstieg in den Ruhestand. Für die Abgabe der Schlüssel und die Räumung des Arbeitsplatzes sollte der Vormittag eingeplant werden, denn es ist überraschend, wie schnell die Zeit vergeht, wenn man in Erinnerungen schwelgt. Die Verabschiedungsrituale sind in jeder Gesellschaft und für den Übertritt in den dritten Lebensabschnitt enorm wichtig, weil es die Bedürfnisse von Gehenden, Bleibenden und Kommenden abdeckt. Falls man es gut mit den Kollegen und Vorgesetzten hatte, dann wird die Abschiedsfeier zu einem glücklichen, wenn auch wehmütigen, Event. Der Vorgesetzte muss vor Ort sein und das Altersgeschenk (mindestens ein Blumenstrauss) übergeben sowie eine kleine Ansprache halten, in der wiederum die Wertschätzung für über 40 Jahre Arbeit gewürdigt wird. Falls es im Team gekriselt hat, dann sollte trotzdem eine kleine Abschiedsfeier geplant werden, um mit einer versöhnlichen Stimmung in die nächste Lebensphase einzutreten. Es gibt

jedoch Situationen, wo die Fronten so verhärtet sind, dass eine Feier fehl am Platz wäre. In diesem Fall sollte der Ruhestand mit Freunden und Familie gefeiert werden.

**Psychologische Aspekte nach dem letzten Arbeitstag.**

Die Pensionierung ist vor allem ein psychologischer Prozess, in der Freude, Hoffnung, Zweifel und Ängste sich ständig abwechseln. Der Eintritt in den Rentenstand ist heikel, weil der plötzliche Verlust der Tagesstruktur und der beruflichen sowie gesellschaftlichen Rolle nicht einfach zu verdauen sind. «In einer Umfrage äusserte jede/r vierte Schweizer/in, kurz vor der Pensionierung ein mulmiges Gefühl zu haben.» Zu diesem Resultat kommt auch Frau Sandra Norris, die ihre Master-Arbeit zum Thema Pensionierungsprozess im Studiengang MAS Gesundheitsförderung an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) geschrieben hat. Der Strukturverlust und die fehlenden Aufgaben im Alltag scheinen zu Beginn der Pensionierung zu überwiegen. Das Gefühl, zum ersten Mal im Erwachsenenleben scheinbar «nichts» zu tun zu haben, stellt gleichzeitig eine Herausforderung und Chance dar. Zu Beginn sollten einfache, individuelle Lebensziele formuliert werden – sei dies, ein neues Haustier anzuschaffen, endlich ausschlafen zu können, den Hobbys nachzugehen, auf die Enkelkinder aufzupassen oder die langersehnte Reise anzutreten. Im Verlaufe des dritten Lebensabschnitts können die Ziele dann stufenweise erweitert werden. Für mich persönlich liegt die Pensionierung noch in weiter Ferne, aber ich werde mich in den kommenden 26 Jahren lieber früher als später mit diesem einschneidenden Lebensereignis auseinandersetzen, damit auch für mich die Aussage des Schweizer Publizisten Dr. Ernst Reinhardt passt: «Der Ruhestand bedeutet kein Stehenbleiben, sondern ein ruhiges Weitergehen.»



**DR. LILIANA VAS**  
ist Psychologin und Studiengangsleiterin für die Weiterbildung MAS in Gesundheitsförderung an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS).  
liliana.vas@ffhs.ch

ANZEIGE

www.arenenberg.ch

Thurgau 

KÖNIGLICHER GENUSS AM  
KAISERLICHEN ARENENBERG

Der Arenenberg ist ein magischer Ort. Dem Besucher eröffnet sich ein einzigartiger Blick. Auf die Schönheit der Natur und die faszinierende Geschichte Napoleons.

Seminarpauschale «Bacchus» inklusive Verpflegung & Weindegu CHF 64.–



Nur rund  
50 Minuten  
von Zürich  
& St. Gallen