

Den Ruhestand neu denken

«Rentnerinnen und Rentner sollten sich nicht nur im familiären Umfeld, sondern auch gesellschaftlich engagieren», sagt Christian Bonvin, ehemaliger Präsident der Walliser Rentnervereinigung.

Text: Camille-Angelo Aglione

1946 wurde die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) eingeführt, die den «älteren Menschen und Hinterlassenen eine ausreichende Existenz ermöglichen» sollte. Das AHV-Alter wurde auf 65 Jahre festgelegt. Heute stellt die demografische Entwicklung den Ruhestand eines immer grösser werdenden Teils der Bevölkerung infrage.

«Viele glauben, dass man sich mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben aus allem zurückziehen muss. Das ist ein Irrtum», be-

tont Christian Bonvin, ehemaliger Präsident der Walliser Rentnervereinigung. Einerseits sieht er die Pensionierten in der Verantwortung, sich nicht nur im privaten, sondern auch im gesellschaftlichen Leben zu engagieren. Andererseits sieht er die Behörden in der Pflicht, die 60- bis 75-Jährigen bei der Umsetzung politischer Projekte, die sie betreffen, einzubeziehen.

Die im Rahmen des VIVRA-Projekts durchgeführte Studie «Bien vivre sa retraite avec les autres» (Gut leben im Ruhestand mit anderen) unter der Leitung von Farinaz

Fassia Recrosio (UNIL, UNIGE, UNINE, HES-SO) bestätigt, dass das ehrenamtliche Engagement von Menschen ab 65 Jahren nicht nur frühere Kompetenzen reaktiviert, sondern auch direkt zur Lebensqualität und zum sozialen Zusammenhalt beiträgt. Studien zeigen zudem, dass Rentnerinnen und Rentner, die sich ehrenamtlich engagieren, gesünder sind als andere.

Es wäre jedoch zu kurz gegriffen, das Engagement älterer Men-



Wie engagieren sich Hochaltrige freiwillig?

Kurz nachgefragt bei Simone Gretler Heusser und Mario Störkle, die an der Hochschule Luzern (HSLU) dazu forschen.

Was untersucht Ihre Studie und warum ist sie wichtig?

Simone Gretler Heusser: «Die Studie nimmt das freiwillige Engagement von hochaltrigen Personen in den Fokus (80+ wurde als «hochaltrig» definiert). Wir untersuchen die Perspektive der Freiwilligen, also was das freiwillige Engagement für sie bedeutet, welche Perspektiven sie entwickeln und wo sie sich überhaupt engagieren. Ebenfalls befragen wir Organisationen,

welche Freiwillige koordinieren und vermitteln. Dort interessiert uns, ob es spezifische Umgangsweisen in der Zusammenarbeit mit hochaltrigen Freiwilligen gibt.»

Welche ersten Erkenntnisse gibt es?

Mario Störkle: «Die hochaltrigen Freiwilligen empfinden ihr Engagement als sinnstiftend. Auch aus Sicht der Organisationen ist der Einbezug von hochaltrigen Freiwilligen ein Gewinn. Wir sehen auch: im Gegensatz z.B.

zum Arbeitsleben fehlen Richtlinien zum «Offboarding», also zum Ausstieg aus dem Engagement weitgehend. Ob hier etwas gewünscht ist und wie es aussehen könnte, das werden wir in Workshops diskutieren.» ■



Mehr wissen

Die Age-Stiftung fördert u.a. das freiwillige Engagement im hohen Alter. Konzept: Silvan Wittwer, Age-Stiftung

schen auf ehrenamtliche Tätigkeiten zu beschränken. Wie Christian Bonvin betont, «sollten sie nicht nur handeln, sondern auch mitentscheiden», da ihre Kompetenzen über ausführende und unterstützende Aufgaben hinausgehen. In verschiedenen Kantonen ermöglichen SeniorInnenräte die Ausarbeitung politischer Projekte für und vor allem durch ältere Menschen.

Die demografische Alterung gefährdet das Gleichgewicht zwischen AHV-Beitragszahlenden und Pensionierten. Eine Anhebung des Rentenalters würde der Gesellschaft jedoch eine bedeutende soziale und kulturelle Ressource vorenthalten, wie Christian Lalive d'Épinay und Stefano Cavalli (2007, S. 42) betonen.

Es geht also nicht nur darum, den Pensionierten «etwas zu tun zu geben», sondern sie in Entscheidungen einzubeziehen, die sie betreffen. Eine Politik, die gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren und nicht für sie entwickelt wird, bietet einen nachhaltigen Weg: den Ruhestand nicht als Rückzug, sondern als Engagement auf andere Weise zu gestalten – zum Wohle der gesamten Gesellschaft. ■

Mehr wissen



Recrosio, F. F., Cesari Lusso, V., Müller Mirza, N., Repetti, M., Iannaccone, A., et al. (2023).

Bien vivre sa retraite avec les autres. Engagements, compétences et qualité de vie à l'ère du lifelong learning (Projet VIVRA). Universitäten Genf, Lausanne, Neuenburg & HES-SO Valais-Wallis.

Lalive d'Épinay, C., & Cavalli, S. (2007). Le vieillissement à l'épreuve du sens. Regards sur les aînés d'aujourd'hui. Genf: Médecine & Hygiène.



1. Preis: Nikki Gysin (im Bild) und Muriel Vangopoulou

Foto: Barbla Rüegg

Am 4. September fand im Rahmen unserer Fachtagung die Preisverleihung des Prix GERONTOLOGIE CH 2025 statt. Inzwischen läuft bereits die Ausschreibung 2026.

Der Anerkennungspreis zeichnet wissenschaftliche Abschlussarbeiten im Altersbereich aus, die sich durch einen besonders innovativen Charakter und einen hohen Praxisbezug hervorheben. Dieses Jahr wurden folgende Arbeiten prämiert:

1. Preis: Nikki Gysin & Muriel Vangopoulou für die Arbeit «Ergotherapie in der Palliative Care: Empfehlungen zur Unterstützung von Ergotherapeut:innen für eine optimale Versorgung der Klient:innen».

2. Preis: Paolo Martinelli für die Arbeit «Projet AfricAging: Exploration des perspectives profanes du vieillissement réussi en Suisse, au Maroc, et au Togo – Un regard sur les influences culturelles et sociétales au prisme d'une approche critique du bien vieillir».

3. Preis: Brigitte Schnieper für die Arbeit «Persönliche Musik für Bewohner der Demenzstation».

Herzliche Gratulation den GewinnerInnen!

Auf Seite 24 stellt Paolo Martinelli seine Arbeit vor. Mehr über die beiden anderen preisgekrönten Arbeiten erfahren Sie in der nächsten Magazin-Ausgabe.



Ausschreibung 2026

Unsere Ausschreibung 2026 läuft bereits – bis am 15. März 2026 können Abschlussarbeiten des Jahres 2025 eingereicht werden.