



Neupensioniertenanlass vom Mittwoch, 16. Oktober 2024, Dampfzentrale

REFERAT VON FRANZISKA TEUSCHER, DIREKTORIN FÜR BILDUNG,  
SOZIALES UND SPORT

*Es gilt das gesprochene Wort*

Sehr verehrte Damen und Herren

Mit grosser Freude begrüsse ich Sie zu unserem Zwischenhalt beim Übergang in die Pensionierung.

Die meisten von Ihnen sind kürzlich pensioniert worden oder werden es demnächst sein. Der Wechsel ins offizielle AHV-Alter gestaltet sich nicht für alle gleich. Was Sie vor der Pensionierung gemacht haben, kann sehr unterschiedlich sein. Während die Pensionierung für die einen das abrupte Ende der Berufstätigkeit und somit ein klarer Übergang ist, ist es für andere weniger spürbar, weil sie bereits vorher reduziert haben oder auch reduziert weiterarbeiten, weil sie vor allem Hausarbeit gemacht haben, die auch danach weitergeht, weil sie bereits vorher ihren Job verloren haben oder krank waren.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Sie haben zwar ein Datum, an dem Sie offiziell pensioniert werden, sind aber aktuell noch voll drin im Beruf und haben noch keine Zeit, sich auf die neue Phase aktiv vorzubereiten. Ich selbst werde noch bis Ende Jahr Gemeinderätin sein und bin schon sehr gespannt auf die Zeit danach.

Unabhängig davon, wie Ihre aktuelle Situation ist – Sie stehen vor – oder bereits in – der Tür zu einer grossen neuen Freiheit. Freiheit, das klingt nach Wind um die Ohren und Sonne im Gesicht. Das klingt aber auch nach Ungewissheit und fehlender Struktur.

Die neue Phase bietet aber auch die Möglichkeit, sich noch einmal neu zu erfinden. Dies werden wir auch von den Teilnehmenden in der Gesprächsrunde hören.

Wir haben einige von Ihnen bei der Anmeldung gefragt, wie sich die neue Lebensphase anfühlt, und unter anderem diese Antworten bekommen:

- «Ich bin aufgeregt, ausgeflippt, chaotisch, oh je so viel Zeit.....»
- «Die Pensionierung erfolgt auf Ende September 2024. Habe mir ein Büchlein angelegt und schreibe auf, was ich nach dem Arbeitsleben gerne machen möchte. Ich habe sehr gerne gearbeitet; freue mich aber auf den neuen Lebensabschnitt.»
- «Als Selbstständige in der Kreativbranche, werde ich sicherlich in kleinerem Rahmen weiterarbeiten. Ich freue mich sehr, nicht mehr zu müssen, sondern mich nur noch da zu engagieren, wo meine Leidenschaft liegt.»
- «Oh, ich mache mir grosse Sorgen wegen der Finanzen.»

Die meisten werden sich in einem dieser Zitate wiederfinden. Und ja, viele von Ihnen haben für die Familienarbeit ihre Stelle aufgegeben oder reduziert, was sich jetzt an der tieferen Rente bemerkbar macht. Andere hatten eine schlecht bezahlte Arbeit oder waren einige Jahre ohne Arbeit und bekommen so nur eine Minimalrente oder müssen mit der blossen AHV über die Runden kommen. Das ist nicht fair, und ich hoffe, dass die Zukunft hier bessere Lösungen bieten wird.

Alle Pensionierten sind finanziell mit einer neuen Situation konfrontiert. Es gibt aber in Bern viele Angebote, die man auch mit kleinem Budget nutzen kann. Hier empfehle ich unter anderem die vielen kostenlosen Veranstaltungen, zum Beispiel im Botanischen Garten oder im Generationenhaus, in dessen Innenhof man auch picknicken kann. Vielleicht haben Sie ja Anspruch auf die Kulturlegi, auf eine Vergünstigung der Krankenkassenprä-

mie, auf Ergänzungsleistungen zur AHV oder auf die städtischen Betreuungsgutsprachen zur Finanzierung von Unterstützung im Alltag. Wir beraten Sie hierzu gern, und Alter Stadt Bern bietet jeweils im Frühling und im Herbst Info-Veranstaltungen an.

Bei den Menschen, die bis zur Pensionierung arbeiten, fallen nun auch die Kaffeepausen mit den Kolleg\*innen weg, der selbstverständliche tägliche Austausch mit anderen. Aber Bern bietet viele Möglichkeiten für soziale Kontakte. Neben Treffpunkten und Mittagstischen möchte ich Ihnen auch den Verein «Nachbarschaft Bern» empfehlen. Sie können sich dort melden, wenn Sie im Quartier Ihre Hilfe zur Verfügung stellen möchten, indem Sie zum Beispiel bis zu drei Stunden pro Woche für jemanden kochen, einkaufen, gemeinsam einen Ausflug machen, Kinder hüten, Bürokratie erledigen, Nachhilfe geben... Oder Sie melden sich, wenn Sie Ihrerseits gerne jemanden hätten, die oder der Sie unterstützt.

Auf unseren Internetseiten gibt es eine Sammlung von Ideen für soziale Kontakte, Sie finden dort auch günstige Freizeitangebote sowie viele weitere Informationen. Die Adresse finden Sie auch in den Unterlagen auf Ihrem Stuhl: Sie lautet [www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter).

Als persönlichen Tipp möchte ich Ihnen die Kornhausbibliotheken nahelegen. In der Stadt hat sie zwölf Standorte. Man kann dort nicht nur günstig Bücher ausleihen, sondern auch vor Ort gemütlich Zeitungen und Zeitschriften lesen.

In Bibliotheken kann man in andere Welten eintauchen und Zeitreisen machen, zum Beispiel:

- können wir zurück in unsere Kindheit reisen und schauen, ob uns die Bücher von Astrid Lindgren, wie z.B. «Wir Kinder aus Bullerbü» immer noch so faszinieren.
- Oder wir können in die Kolonialgeschichte eintauchen: Martin R. Dean hat mit «Tabak und Schokolade» einen Roman über seine un-

terschiedlichen Herkünfte geschrieben: Die Mutter ist eine Schweizerin, der Vater aus Trinidad und Tobago. Er unternimmt eine Reise vom Aargau zu den indischen Vorfahren in der Karibik – und erzählt seine Familiengeschichte und gleichzeitig eine Zeitgeschichte. Das Buch ist nominiert für den Schweizer Buchpreis.

- Wenn wir gerne Krimis haben, können wir z.B. einen spannenden Krimi aus dem Engadin lesen: «Die Tote im St. Moritzersee» von Philipp Gurt. Oder die Krimis von unserer Teilnehmerin auf dem Podium, Marijke Schnyder.
- Oder wenn wir uns mit unserem Älterwerden befassen wollen, empfehle ich das neueste Buch von Elke Heidenreich: «Altern». Es ist frech, klug und witzig.

Seit diesem Sommer wird in der Kornhausbibliothek zudem ein Ü60-Lesekreis mit Gurli Jensen, der ehemaligen Zytglogge-Buchhändlerin, angeboten. Der erste Kurs ist ausgebucht, im November werden zwei neue fürs 2025 ausgeschrieben.

Ich habe kürzlich etwas gelesen, was für mich plausibel klang. Es ging um die wegfallende Strukturierung des Tages, wenn man bisher wegen des Berufslebens einen durchgetakteten Tagesablauf hatte. Diese Menschen können den Tipp von Pro Senectute beherzigen, den Tag schon am Abend vorher zu planen, damit man nicht morgens aufwacht und denkt: Was jetzt? Mir persönlich hat das eingeleuchtet, und ich werde nächstes Jahr schauen, wie es mir mit unverplanten Tagen geht und ob es mir vielleicht besser geht, wenn ich vorher schon Pläne mache.

Nun freue ich mich gemeinsam mit Ihnen auf das weitere Programm. Lassen Sie sich vom Taxi Florida mitnehmen auf eine musikalische Reise durch die Welt. In der Gesprächsrunde können Sie sich von drei Personen, die ihre Zeit als Pensionierte nutzen und geniessen, inspirieren lassen.

Ich freue mich, mit Ihnen auf Ihren neuen Lebensabschnitt anzustossen. Wer Lust hat auf Musik und Bewegung, kann danach hier in der Dampfere richtig Dampf ablassen. Lassen Sie uns dem neuen Lebensabschnitt voll Energie und mutig und ohne Angst vor den Veränderungen entgegenblicken!

Ich wünsche Ihnen für Ihre Zukunft von ganzem Herzen alles Gute und dass Sie Ihre Freiheit in der neuen Lebensphase dank guter Gesundheit und ohne finanzielle Sorgen geniessen können.