

## Wie spreche ich über die Pensionierung? Wissen und Tools für Suchtberater:innen

Die Pensionierung stellt einen bedeutenden Wendepunkt im Leben eines Menschen dar. Sie markiert das Ende der Erwerbstätigkeit und den Beginn eines neuen Lebensabschnitts, der mit vielen Veränderungen einhergeht. Für viele Menschen ist die Pensionierung mit Unsicherheiten verbunden, gleichzeitig bieten sich auch Chancen für persönliches Wachstum und viele neue Möglichkeiten.

Für Klient:innen mit Suchterfahrungen kann die Pensionierung besonders belastend sein. Der Wegfall der beruflichen Tätigkeit, finanzielle Unsicherheiten und die Suche nach neuer Struktur können Ängste und Rückfallrisiken erhöhen.

Suchtberater:innen und Präventionsfachpersonen spielen eine entscheidende Rolle dabei, Klient:innen in dieser Übergangsphase zu unterstützen.

In dieser Fortbildung lernen Sie die Begriffe und statistischen Fakten im Zusammenhang mit der Pensionierung kennen. Sie können die typischen Phasen einer Pensionierung erkennen und im Veränderungsprozess einordnen. Sie machen sich mit Tools vertraut, welche die konkrete Arbeit mit den Klient:innen erleichtert.

Diese Fortbildung geht nicht grundsätzlich auf das Thema Suchtentstehung ein und behandelt keine suchtmedizinischen Aspekte. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer:innen über dieses Wissen verfügen. Die Themen Finanzen und Versicherungen werden gestreift, jedoch nicht vertieft behandelt.

### Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Aspekte der Pensionierung. Sie haben einen breiten Blick auf das Thema und die Veränderungen, welche durch die Pensionierung ausgelöst werden.
- Sie sind in der Lage, Klient:innen während dieser Phase umfassend zu begleiten. Genauso verstehen sie, warum Personen durch die Pensionierung wieder in alte Verhaltensweisen zurückfallen oder gar neu eine Sucht entwickeln. Sie verstehen die Ängste und Freuden ebenso, wie sie die Reaktionen den typischen Phasen, welche die meisten Menschen rund um die Pensionierung durchleben, zuordnen können.
- Die Teilnehmenden können aufgrund ihres Wissens systemisch agieren und ressourcenorientiert Fragen stellen. Sie kennen verschiedene Tools, um das Thema umfassend anzugehen.
- Sie lernen praktische Tools, wie z.B. «5 Säulen der Identität», kennen und anwenden.
- Sie üben und vertiefen das Gehörte in Fallbeispielen und Übungen.

### Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Fachpersonen der Suchtberatung, -therapie und -prävention.

### Referentin

**Regula Rickenbacher**, dipl. klin. Heilpädagogin, MAS in systemisch lösungsorientierter Kurzzeitberatung und -therapie, SVEB1, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, mehrjährige Berufserfahrung mit Kindern und in der Suchtberatung, Personen mit Flucht- und Migrationshintergrund und dem Thema Pensionierung

Dienstag, 26. November 2024

**Zeit:** 9.15 bis 17.00 Uhr

**Ort:** [Volkshaus Zürich](#), Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

**Kosten:** Fr. 220.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 330.- für Nicht-Mitglieder

**Anmeldungen:** [www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen](http://www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen)

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.