



Association Suisse du personnel Forestier
Verband Schweizer Forstpersonal
Associazione del personale Forestale Svizzera

ODAWALDSCHWEIZ
ORTRAFORETSUISSE
OMLFORESTALESVIZZERA

«Älter werden im Forst»

Gedankenanstoss für reifere Forstleute
und für interessierte jüngere Forstleute



INHALT

INHALTSVERZEICHNIS

- 03 |** Editorial: Das Älterwerden mitbestimmen
- 04 |** Die Zeichen des Alterns
- 06 |** Eine kurze Reise durch den älter werdenden Körper
- 07 |** Kommunikation rund um das Älterwerden ist wichtig!
- 08 |** Planung des Einsatzes von «Älteren» im Betrieb
- 10 |** Ein gesunder Körper ist das A und O
- 12 |** Essen: Tankstelle für Körper und Geist
- 14 |** Den Wandel mitgestalten
- 16 |** Marktfähig sein und bleiben
- 19 |** Altersvorsorge ab 40
- 20 |** Eine Checkliste für die Planung der Pensionierung
- 22 |** Wo kann ich mich weiter informieren?

IMPRESSUM

Text | Brigitte Hunziker Kempf,
Erwin Schmid

Begleitgruppe | Flurin Bott,
Walter Wochner, Martin Gross,
Christian Zollinger, Ruedi Weilen-
mann, Karin Hermann

Illustrationen | Silvana Wölfle

Kreation & Gestaltung |
eggenschwiler & friends, werbung

Herausgeber | OdA Wald Schweiz,
Codoc – Koordination und
Dokumentation Bildung Wald,
Verband Schweizer Forstpersonal

Lyss, April 2022

DAS ÄLTERWERDEN MITBESTIMMEN

Alles auf dieser Welt ist dem Alterungsprozess ausgesetzt; sei es ein Buch, ein Baum, ein Reh, eine Motorsäge oder ein Mensch. Was bedeutet das Älterwerden für uns Forstleute? Der Homo sapiens kennt drei verschiedene Altersformen: das kalendarische, das biologische und das psychische Alter. Wie wir altern, hängt gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen zu 20 bis 30 Prozent mit unseren Genen zusammen, die übrigen 70 Prozent gehen auf das Konto der Umwelt, unserer Lebensgestaltung, der Ernährung und unserer Stressfaktoren.

Alle Menschen werden auf individuelle Art und Weise reifer und älter. Bis anhin wurde der sagenumwobene Jungbrunnen noch nicht entdeckt und somit müssen wir uns alle diesem Alterungsprozess stellen. **Die gute Nachricht: Wir bestimmen die Art und Weise unseres Älterwerdens selbst.** Ein guter, gesunder Alterungsprozess hat mit Eigenverantwortung, Eigenliebe und Bewusstsein zu tun und zu guter Letzt auch mit einer vom Schicksal geschenkten Portion Glück. Die vorliegende Broschüre «Älterwerden im Forst» ist als Inspiration und als Anstoss gedacht, sich mit einem möglichst guten Älterwerden schon während des Berufslebens, aber auch nach der Pensionierung auseinanderzusetzen.

Wir wünschen Ihnen allen alles Gute, viel Gesundheit und Freude an der Arbeit im Wald!

Brigitte Hunziker Kempf und Erwin Schmid



DIE ZEICHEN

DIE ZEICHEN DES ALTERNS

Falten, graue Haare und schlechteres Sehen – nicht nur sie sind Zeichen dafür, dass der Körper altert. Es ist ein langsamer Prozess, der erstaunlich früh beginnt.

Tatsache ist: Unseren körperlichen Höhepunkt erreichen wir mit etwa 20 Jahren. Alle Organe funktionieren optimal, die Leistungsfähigkeit von Augen, Herz, Lunge, Leber und Nieren ist grandios. Danach erneuern sich die Zellen nicht mehr so schnell und in geringerer Anzahl als in der Jugend. Unweigerlich beginnt ein langsamer Abbau – der Körper verändert sich. Man wird älter.

Für den persönlichen Alterungsprozess ist nicht der Jahrgang entscheidend, sondern die Vitalität von Körper und Geist.

Sicherlich, die Kräfte lassen im Alter nach, doch dies können Forstleute mit Erfahrung und Cleverness wettmachen. Langjährige Forstleute kennen ihre Arbeit und wissen die ihnen zur Verfügung stehenden (mechanischen) Hilfsmittel wohlüberlegt einzusetzen. Aber es ist unvermeidbar, dass ab 55 Jahren Gehör, Sehkraft, Sehnenelastizität, Muskeln usw. nachlassen. Konsequentes Einhalten von Sicherheitsschutzmassnahmen ist ein Muss und die Arbeitseinsätze von älteren Mitarbeitenden sind von der Betriebsleitung bewusster zu überdenken.

Gemäss Stefan Jeggli ist bei älteren Menschen die Regenerationsfähigkeit des Körpers verlangsamt. Pausen und abwechslungsreiche Arbeit fördern dabei das Gesundbleiben des Körpers. **Für ihn ist auch klar, dass eine reifere Person regelmässig Ausgleichssport betreiben sollte: «Ich**



**Paul Bischof | 63 Jahre,
Forstwart Gemeinde
La Grande Béroche**

«Um gesund zu bleiben, muss ich als Forstmann auch körperlich fit sein. Das tägliche Aufwärmen vor der Arbeit fördert die Vitalität von Körper und Geist. Ich achte auf meine Gesundheit. Dies für den Wald, meine Frau und meine Kinder!»

meine damit natürlich keinen Hochleistungssport.» Je älter man wird, desto wichtiger ist eine **ausgewogene, gesunde Ernährung**. Das Altern kann nicht auf-

gehalten werden, aber die Forstleute können viel für ein gutes Altern tun – **dies mittels eines selbstbestimmten aktiven und interessierten Lebensstils.**



Arzt Stefan Jeggli

Es gibt grosse Unterschiede, wie Menschen altern. Das weiss auch Stefan Jeggli, langjähriger, allgemein praktizierender Arzt und Arbeitsmediziner aus Freienstein-Teufen.



EINE KURZE REISE DURCH DEN ÄLTER WERDENDEN KÖRPER

Herz

Das Herz vollbringt im Laufe unseres Lebens wahre Höchstleistungen. Täglich werden Hunderte Liter Blut durch unseren Organismus gepumpt – unter körperlicher Anstrengung steigt die Belastung dabei noch zusätzlich.

Ohren

Das Hörvermögen nimmt im Laufe des Alters ab. Etwa ab dem 50. Lebensjahr wird dies für viele spürbar. Die sogenannte Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) ist zu grossen Teilen äusseren Einflüssen geschuldet – z.B. durch Lärmbelastung.

Bänder und Sehnen

Sie erneuern sich im Laufe der Jahre immer schlechter. Sie nutzen sich durch die tägliche Belastung ab. Bei Verletzungen verlieren sie an Elastizität.

Muskeln

Die Muskelkraft ist im dritten Lebensjahrzehnt am grössten. Danach werden die Muskeln schwächer. Die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse nehmen ab, es lagern sich mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln ab. Die Muskelzellen verlieren mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit der Anpassung.

Knochen

Im Alter nimmt die Knochendichte ab. Sie werden spröder, brüchiger und weniger belastbar. Das Knorpelgewebe verliert an Elastizität und Substanz und wird zudem durch Abnützung beansprucht. Es kommt zu Verkalkungen und Verknöcherungen oder zu krankhaften Gelenksveränderungen (z.B. Arthrosen).

Augen

Das natürliche Altern der Augen lässt sich nicht verhindern. Die Sehkraft der Augen verändert sich und nimmt ab. Es ist ratsam, die Augen und den Augendruck regelmässig kontrollieren zu lassen.

Haut

Die Produktion von Schweiß- und Talgdrüsen nimmt ab dem 30. Lebensjahr ab. Die Haut wird trockener und sensibler. Die beste Prävention für eine gesunde Haut ist – vor allem auch in jungen Jahren –, ihr Sorge zu tragen, gesund zu leben und sich gut vor der Sonne zu schützen.



KOMMUNIKATION RUND UM DAS ÄLTERWERDEN IST WICHTIG!

Dem Prozess des Älterwerdens kann man nicht entrinnen. Ältere Mitarbeitende in den Forstbetrieben dürfen dazu stehen, «reifer zu sein und zu werden». Eine gute Kommunikation innerhalb des Betriebs und vor allem auch mit den Führungskräften ist wichtig und vermindert Missverständnisse.

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- Im Betrieb offen über das Älterwerden sprechen, sei dies während der Teamsitzungen und in Pausen, an den regelmässigen Standort-/Mitarbeitendengesprächen, beim Ausfüllen von Fragebogen, Jahresgesprächen, Weiterbildungen usw.
- **Der Dialog zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden ist wichtig.** Geht es allerdings um den Gesundheitsschutz, haben die Arbeitgebenden gegenüber den Mitarbeitenden eine gesetzliche Verpflichtung.
- An Weiterbildungen und Teamsitzungen thematisieren, was es aus Sicht der Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden braucht, um gesund älter zu werden.
- **Reifere Forstleute können dank ihrer Offenheit die jüngeren Mitarbeitenden für das Thema «Älterwerden» sensibilisieren und ihnen ein Vorbild sein.**
- In einem Betrieb, der sich um eine intakte Betriebs- und Sicherheitskultur kümmert, werden die Bedürfnisse der älteren Mitarbeitenden ernst genommen.



TIPP Ältere Mitarbeitende sollen versuchen, loszulassen und ihre Aufgaben Stück für Stück an jüngere Mitarbeitende wohlwollend zu übergeben. Dies funktioniert gut, wenn die Übergabe genügend früh angedacht und geplant wird.

PLANUNG DES EINSATZES VON «ÄLTEREN» IM BETRIEB

Ältere Mitarbeitende benötigen vielleicht da und dort mehr körperliche Abwechslung in ihrem Arbeitsalltag und mehr Erholungszeit. Ein offenes, verständnisvolles Miteinander birgt die Chance, die Forstleute gut und wohlwollend älter werden zu lassen.

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- Reifere Forstleute dürfen und sollen vermehrt um Hilfe und Unterstützung während der Arbeit bitten. **Berufs- und persönlicher Stolz ist in gewissen Arbeitssituationen fehl am Platz!**
- Pausen und abwechslungsreiche Arbeit fördern. Dank Abwechslung erhält der Körper Erholungs- und Regenerationspausen. Hier ist die Betriebsleitung gefordert.
- Der Aufbau und die Förderung von Generalistinnen und Generalisten im Wald sind wichtig. Durch die Abwechslung in den Arbeitsbereichen ist die Belastung des Bewegungsapparates nicht einseitig.
- Das Älterwerden frühzeitig in die berufliche Langzeitperspektive der Mitarbeitenden einfließen lassen und auch während der Jahresgespräche thematisieren.
- Einen Generationenwechsel in verschiedenen Aufgabenbereichen frühzeitig einleiten (z. B. Vorarbeiterposition in jünge-



TIPP Im beruflichen Alltag liegt die Hauptverantwortung beim Arbeitgebenden. Das macht Sinn, denn Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind in hohem Masse auch eine Führungsaufgabe. Der clevere Arbeitgebende kennt den Nutzen, wenn Absenzen durch Unfall oder Krankheit minimiert werden können.

re Hände übergeben. Dies setzt die Bereitschaft des älteren Arbeitnehmenden voraus, loslassen zu können.

- **Vorausschauende Planung, Reflexion und vorbeugendes Handeln** lohnen sich **kurz- und langfristig** und liegen sowohl in der Verantwortung des Arbeitgebenden als auch jedes einzelnen Forstmitarbeitenden.
- Stärken und Energiereserven der älteren Teammitglieder bei der Arbeitsplanung beachten und einbauen.
- Ältere Mitarbeitende sollten zur Schonung ihres Körpers auch für andere, zum Teil für sie ungewohnte Tätigkeiten offen sein und diese als Chance nutzen.
- Reifere Forstleute kennen ihren Körper! Die Erfahrung ist zu nutzen, um Über- oder Falschbelastungen zu vermeiden.



- Menschen gehen individuell mit Stresssituationen und Zeitdruck um, aber für ältere Forstleute könnten solche Situationen schwieriger auszuhalten sein.
- **Langjährige Forstleute mit ihrem grossen Wissens- und Erfahrungsfundus gekonnt in den Arbeitsablauf integrieren**, damit das Team und die jüngeren Forstleute davon profitieren und lernen können.



Christian Schärer | 44 Jahre, Revierförster und Betriebsleiter – seit 13 Jahren im Forstbetrieb Elgg tätig

«Und wann ist man alt im Forst? Alt ist der Forstmann, wenn er nicht mehr offen für Neues ist, am Alten festhält, andauernd meckert.»

GESUNDER KÖRPER

EIN GESUNDER KÖRPER IST DAS A UND O

«Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.» (Zitat aus Spanien)

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- **Unserem Körper, dem wichtigsten Arbeitsinstrument, muss Sorge getragen werden. Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören, seine Signale zu beachten und ernst zu nehmen** – dies eigenverantwortlich und das ganze Arbeitsleben lang!
- Das morgendliche Einturnritual tut gut! Es sollte so normal werden wie das Helmtragen. Siehe auch Checkkarten «Bereit für die Forstarbeit». Es ist nie zu spät, damit zu beginnen!
- Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch regelmässige Fitchecks.
- Gesundheitschecks ab 50 Jahren beim Arzt durchführen.
- Der Betriebsleitung mitteilen, falls man Medikamente einnehmen muss. (Wichtig für Notfallsituationen.)
- **Wer schlau ist, wartet nicht, bis es wehtut**, sondern nutzt die Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung



TIPP Eigenverantwortung für sich zu übernehmen, bedeutet auch, dass man bei Problemen selbst aktiv nach Lösungen sucht und nicht einfach «dem Job alle Schuld zuschiebt». Wenn es zum Beispiel im Rücken zwackt, sich überlegen, was kann ich ändern, wie will ich damit umgehen, wo hole ich Hilfe?



(Zähne, Augen, Haut, Check beim Hausarzt, Gynäkologen, Urologen, Darmspiegelung).

- **Bewegung macht Spass und fördert das gute Älterwerden.** In Bewegung sein bringt Erfolgserlebnisse und ermöglicht Begegnungen mit Gleichgesinnten. Sport bringt den Kreislauf und den Stoffwechsel auf Trab, verhindert Depressionen, beugt Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Krankheiten vor und macht gute Laune.
- Zwischendurch dem hart arbeitenden Körper und dem Geist **Ruhe gönnen und dabei Energie tanken!** (Zum Beispiel ein gutes Buch lesen, Musik hören, Jassen, Spazieren oder einfach die Seele baumeln lassen.)
- Der älter werdende Körper benötigt eine der Lebenssituation angepasste Ernährung. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, mit Fachpersonen oder das Lesen von Literatur dazu lohnt sich!



**Markus Henggeler | 53 Jahre,
Forstwartvorarbeiter
Staatswald Kyburg**

«Das Einturnen ist eine gute Sache. Ich bin sicherlich fitter und es ist für mich und das Knie wichtig, vor allem während der Holzereisaison. Das Einturnen sollte so normal werden wie das Schuheanziehen.»

ESSEN UND TRINKEN

ESSEN: TANKSTELLE FÜR KÖRPER UND GEIST

Langjährige Forstleute wissen, wie wichtig die richtige Ernährung für das tägliche strenge Arbeiten im Wald ist. Während des Älterwerdens verändert sich das eine oder andere rund um die Ernährung. Sich zu informieren und einen genauen Blick auf die Ernährung zu werfen, ist sinnvoll und gesundheitsfördernd!

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- Das Durstgefühl lässt mit zunehmendem Alter nach! **1½ Liter Wasser / Flüssigkeit** gut verteilt über den Tag trinken! (Süssgetränke und Smoothies meiden.)
- **Im Alter nimmt der Energiebedarf ab**, weshalb viele Menschen an Gewicht zunehmen und «Jahrringe» ansetzen. Deshalb: weniger essen, vor allem weniger Süßes und Salziges; stattdessen mehr auf Proteine und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) achten, deren Bedarf im Alter steigt.
- **Genügend Proteine:** Milchprodukte sind besonders wertvoll für Muskeln und Knochen, vor allem wegen des Calciums (3 bis 4 Portionen täglich). Weitere Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse. Tipp: keine Hauptmahlzeit ohne Proteinquelle (geht beim Frühstück manchmal vergessen).
- Langsam essen, gut kauen und die Mahlzeiten über den Tag verteilen, da unsere Verdauung tendenziell sensibler wird. Grosse und schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend vermeiden.



TIPP «Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.» (Hippokrates)

- **Mikronährstoffe: Vitamin D und B₁₂, Eisen und Calcium sind im Alter oft knapp.** Am besten die Blutwerte in der Hausarztpraxis messen lassen, um allfällige Mängel zu entdecken. Im Alter wird in der Haut weniger Vitamin D gebildet.
- **Wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Herz, Hirn und Seele.** Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Rapsöl, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Avocado etc. Gute Folsäure-

lieferanten sind Weizenkeime, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, Salat, Tomaten, Sprossen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Eier, Kartoffeln etc.

Weiterführende Infos

Schweizerischer Verband der Ernährungsberaterinnen/Ernährungsberater:

www.svde-asdd.ch

Für jung gebliebene Seniorinnen und Senioren: www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus



**Renée Aeberhard | 60 Jahre,
BSc, Ernährungsberaterin
SVDE, Rorbas**

«Geniessen Sie Leben und Essen. Unser Ziel ist, gut zu altern (Well-Aging) und nicht, gegen das Alter zu kämpfen (Anti-Aging).»

DEN WANDEL MITGESTALTEN

Mit dem zunehmend schwieriger werdenden Umfeld im Wald steigen auch die Anforderungen an die Handlungskompetenzen der Forstleute. Sie sind gefordert, und zwar auf verschiedensten Ebenen und ein (Berufs-)Leben lang. Eigenverantwortung und Selbstmotivation helfen dabei und auch das Wissen: «Nichts ist so sicher wie der Wandel!»

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- **Forstleute sollten bereits in jungen Jahren offen für Neues und anderes sein** und dies auch bleiben. Das Arbeitsumfeld verändert sich stetig, so auch der Aufgabenbereich und die Technik.
- Wie weiter nach der Ausbildung? **Karriereplanung ist genügend früh anzudenken**, dies zusammen mit Partnerin/ Partner und Vorgesetzten. Sich Gedanken machen über mögliche Weiterbildungen, z. B. berufsbegleitende Ausbildung Vorarbeiterin/Vorarbeiter und Försterin/Förster.
- Familienplanung: Mit Kindern bekommen das Leben, das Miteinander eine andere Dynamik. Die Arbeitstätigkeit beider Elternteile sollte, wenn möglich, beibehalten werden – dies nicht nur aus finanziellen Gründen im Alter.
- Teilzeitarbeitsmodelle sollen – wo immer möglich – von Arbeitgebenden angeboten werden, damit Beruf und Familie von beiden Elternteilen mitgestaltet werden können.



TIPP Es lohnt sich, regelmässige Standortbestimmungen durchzuführen – für sich selbst, zusammen mit der Familie und/oder mit den Vorgesetzten! Klären Sie, wohin der berufliche Weg gehen soll – dies bereits mit 25 oder auch mit 35 Jahren, mit 45 Jahren ...



- **Entwicklungsplanung:** Ziel ist es, mit den Mitarbeitenden eine realitätsnahe Entwicklungsplanung durchzuführen, damit sich die Mitarbeitenden ihrer eigenen Fähigkeiten und Berufswünsche bewusst sind und frühzeitig mögliche Veränderungsschritte in Angriff nehmen können.
- **Finanzplanung:** Es lohnt sich, sich frühzeitig über die eigene finanzielle Situation im Klaren zu sein. Fachleute beraten gerne und es gibt genügend Literatur dazu.



**Hans Schmucki | 64 Jahre,
Forstwart-Maschinist
Revier Elgg**

«Nicht stehen bleiben, sich Zeit für verschiedene Aktivitäten nebst der Arbeit nehmen, positiv denken. Und wichtig ist, dass man Eigenliebe verspürt und sich selbst auch Sorge tragen will.»

MARKTFÄHIG SEIN UND BLEIBEN

Wer sich mit der eigenen Marktfähigkeit auseinandersetzt und an ihr arbeitet, kann in schwierigen Situationen leichter neue Wege beschreiten, zum Beispiel, wenn aus körperlichen Gründen eine Umschulung oder Umplatzierung notwendig wird oder eine Veränderung der Arbeitstätigkeit gefordert ist. Marktfähig sein gibt uns allen auch die Chance, uns neu zu orientieren und neue Wege zu gehen!

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- Das Schlagwort lautet: Standortbestimmung. Viele Leute schieben diese Aufgabe vor sich her, bis sie nichts mehr verändern können. **Menschen, die proaktiv sind und mit Veränderungen offen umgehen, halten inne und schauen für sich.** Andere warten ab und werden von den Entwicklungen überrollt.
- Es ist wichtig und sinnvoll, immer wieder zu reflektieren und Bilanz zu ziehen, auch wenn man scheinbar keine Zeit dafür hat.
- Marktfähig sein und bleiben **hat viel mit eigenverantwortlichem Handeln zu tun!**
- Interessiert durchs Leben gehen. Inputs, Wissen und Ideen sammeln und ins Gedankengut einfließen lassen; Vorbilder suchen, beobachten und hinterfragen.
- Den eigenen Horizont erweitern. Das heisst, **nicht nur über Bäume und den Wald mehr wissen wollen, sondern**



TIPP Die Verantwortung für das Erhalten der Marktfähigkeit liegt bei den Arbeitnehmenden und den Vorgesetzten! Trifft ein möglicher «Härtefall» ein, sind sicherlich beide Parteien froh und dankbar, wenn sie sich vorgängig über die Marktfähigkeit Gedanken gemacht haben.

auch für andere Welten offen sein. Vielleicht entsteht aus einem Hobby oder einer Freizeitaktivität im Bedarfsfall etwas ganz anderes und eine Türe für eine neue Tätigkeit geht auf.

- Vorausdenken: Das Berufsleben von morgen andenken und planen. Was ist mir wichtig, wann möchte ich meine Ziele erreicht haben, was ist, wenn...?
- Welche Weiterbildungen/Kompetenzen möchte ich mir (noch) aneignen?
- Gespräche mit Vorgesetzten und interessanten Personen aktiv suchen und pflegen.
- **Neues als positive Herausforderung und persönliche Weiterentwicklung betrachten.**
- Visionen für das eigene Leben, das Älterwerden kreieren, andenken und mögliche Wege eruieren – die Visionen nicht von Anfang an zensurieren.
- Welche beruflichen Möglichkeiten habe ich, falls ein Unfall oder körperliche Beschwerden die Waldarbeit verunmöglichen?
- Arbeitgebende: Je früher Probleme erkannt werden, desto erfolgreicher kann etwas dagegen unternommen werden: **dank Früherkennung keine Langzeitabsenzen.**



**Erwin Schmid | 65 Jahre,
pensioniert, Forst-
ingenieur, Winterthur**

Neben körperlicher Fitness brauchen die Forstleute geistige Fitness und immer wieder die Offenheit gegenüber Neuem, damit sie arbeitsmarktfähig bleiben!»



**Karl Sollberger | 75 Jahre,
pensionierter Waldarbei-
ter – war 30 Jahre im
Forstrevier Elgg tätig**

«In einem gut funktionierenden Team arbeitet man Hand in Hand und die Verlagerung von jung zu alt ist kein Thema. Man darf in einem guten Team älter werden.»

ALTERSVORSORGE AB 40

Klären Sie ab, ob Sie genügend abgesichert sind, falls Ihnen etwas zustösst: Erwerbstätige sind in der Regel finanziell gut gestellt, wenn sie wegen eines Unfalls dauerhaft erwerbsunfähig werden. Anders sieht es aus, wenn dies krankheitshalber geschieht.

Ein paar Gedanken und Stichworte dazu

- Im **Pensionskassenausweis** finden Sie Anhaltspunkte, wie viel Geld Sie bei dauerhafter Arbeitsunfähigkeit erhalten würden. Reicht das, zusätzlich zur IV-Rente von maximal 2370 Franken, zum Leben?
- Wenn nein, können Sie sich dagegen zusätzlich versichern. Falls Sie selbstständig erwerbend sind, ist das existenziell wichtig.
- Wie steht es um Partnerin/Partner und Kinder, falls Sie sterben? Unverheiratete Paare sollten sich um eine gegenseitige Absicherung kümmern, falls sie finanziell voneinander abhängig sind.
- Wohneigentum kann ein wichtiger Teil Ihrer **Altersvorsorge** sein, falls Sie sich den Kauf einer Wohnung oder eines Hauses leisten können. Machen Sie zusammen mit einer Fachperson einen **Vorsorgecheck**: Reichen die voraussichtlichen Renten aus AHV, Pensionskasse und 3a-Konten, um Ihren Lebensstandard auch im 3. Lebensabschnitt zu sichern?
- Wenn nicht, setzen Sie sich ein **Sparziel**. Wer noch 15 Jahre lang monatlich 500 Franken zur Seite legen kann, hat im Rentenalter fast 100 000 Franken zusätzlich zur Verfügung (bei 1% Rendite).
- Prüfen Sie, ob Sie sich freiwillig in die **Pensionskasse einkaufen** können. Steuerlich ist das ein grosser Vorteil, da diese Beträge vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden können.





EINE CHECKLISTE FÜR DIE PLANUNG DER PENSIONIERUNG

Rund 10 Jahre vor der Pensionierung

- Eine Übersicht erstellen über das Vermögen (Immobilien, Kontoguthaben, Vorsorgegelder aus der zweiten Säule und der Säule 3a, Wertschriften, Lebensversicherungen, Beteiligungen, Erbanwartschaften etc.) und über Ihre Schulden (Hypothek usw.).
- Ein Budget erstellen und überprüfen, ob die voraussichtlichen Einnahmen nach der Pensionierung ausreichen, um die Ausgaben zu decken.
- Bei einer Einkommenslücke: Ermitteln, wie viel zusätzliches Kapital Sie benötigen, um diese Lücke zu schließen.

4 bis 5 Jahre vor der Pensionierung

- Datum der Pensionierung festlegen. Kann ich mir eine vorzeitige Pensionierung leisten?
- Abklären, welcher Teil des Pensionskassenguthabens als Kapital bezogen werden kann und welche Auswirkungen dies auf die jährliche Rente hat.
- Gedanken zur Wohnsituation: Möchte man das Haus behalten oder nach der Pensionierung in eine Eigentumswohnung ziehen? Soll die Hypothek ganz oder teilweise amortisiert werden?
- Festlegen, wann das Vorsorgeguthaben aus der zweiten Säule und der Säule 3a



bezogen wird. Verteilen der Bezüge über mehrere Jahre, dadurch können Steuern gespart werden.

- Einen Finanzplan erstellen, der die Entwicklung der Ausgaben, der Einnahmen und des Vermögens bis zur Pensionierung und für die Zeit danach aufzeigt. Eine vertrauenswürdige Beratungsstelle einbeziehen, die für wichtige Entscheidungen zur Verfügung steht.

Noch 1 Jahr bis zur Pensionierung

- Rechtzeitige Zahlung des Säule-3a-Beitrags für das Jahr, in welchem man in die Pension geht – am besten Anfang Jahr!
- Anmelden der Pensionierung mindestens drei Monate vor dem letzten Arbeitstag bei der AHV-Zweigstelle – auch wenn der Bezug der Rente aufgeschoben wird.



INFORMATIONEN

WO KANN ICH MICH WEITER INFORMIEREN?

Aktive Lebensgestaltung und Finanzberatung

Laufbahnplanung,
Standortbestimmung,
Jobsuche für 50+

Kostenlose berufliche
Standortbestimmung,
<https://viamia.ch>

Tipps für den Start in
die Pensionierung,
www.familienleben.ch

Pro Senectute
(verschiedene
Dienstleistungen)

Vermögenszentrum
(Finanzberatung)

Gesundheit und Bewegungstraining

Tipps für Sportarten
und Übungen,
www.mobilesport.ch

Gesund im Alter
(Universität Zürich)

Caritas: aktiv
sein im Alter,
www.caritas.de



Buchtipp

Ludwig Hasler:
Für ein Alter, das
noch was vorhat.
Mitwirken an der
Zukunft. Verlag
Rüffer & Rub,
Zürich 2019

DIE GESUNDHEIT UNSERES PERSONALS

Der Verband Schweizer Forstpersonal setzt sich seit bald 125 Jahren für die Anliegen des Forstpersonals ein. Ein grosses Interesse des Verbands ist es, die Gesundheit des Personals zu erhalten, damit das Arbeiten im Wald bis zur Pensionierung möglich ist. Es ist sinnvoll, das Personal im Betrieb nach seiner Leistungsfähigkeit und Erfahrung einzusetzen. So kann eine ältere Arbeitskraft mit ihrer Erfahrung und ihrem langjährigen Know-how dem Betrieb unterstützend zur Seite stehen. Eine Voraussetzung für das «Älterwerden im Forst» ist die Bereitschaft, sich den aktuellen Situationen anzupassen und sich stetig weiterzubilden. Mit den heutigen Erkenntnissen und der Bereitschaft der Ar-

beitgebenden und Arbeitnehmenden muss es möglich sein, das Pensionsalter im Forst zu erreichen und ohne berufsbedingte Beschwerden die Pension anzutreten. Damit dies gelingt, sind verschiedene Massnahmen während der gesamten Berufstätigkeit im Wald erforderlich. Das Augenmerk muss nicht erst im Alter, sondern bereits in frühen Jahren der Berufstätigkeit auf diese Thematik gelegt werden. Die vorliegende Publikation gibt Anregungen zu diesem wichtigen Thema.

Wir wünschen Ihnen ein gutes «Älterwerden» und bleiben Sie fit!

Ihr Verband Schweizer Forstpersonal



Association Suisse du personnel Forestier
Verband Schweizer Forstpersonal
Associazione del personale Forestale Svizzero



CODOC

Hardernstrasse 20
Postfach 339
3250 Lyss
T 032 386 12 45

© Copyright by
Codoc 2022