

# Pensionierung in Sicht

Impulse, Informationen  
und Gesprächsangebote



Evangelisch-reformierte Kirche  
des Kantons St.Gallen



**Die Kantonalkirche  
unterstützt die  
Vorbereitung und den  
Übergang ihrer  
Mitarbeiter\*innen in  
die neue Lebensphase  
der Pensionierung  
mit vielfältigen frei-  
willigen Angeboten.  
Darüber hinaus  
empfehlen wir auch  
passende Angebote  
von anderen Organisa-  
tionen. Wählen Sie  
das Passende aus.**

**Angebote zur Vorbereitung auf die Pensionierung zeichnen sich einerseits durch die persönliche Auseinandersetzung und Standortbestimmung, andererseits durch Sachinformationen am Übergang in den neuen Lebensabschnitt aus. Zudem haben die Mitarbeiter\*innen die Möglichkeit, ihre Pensionierung im Rahmen der gesetzlichen, versicherungstechnischen und betrieblichen Optionen mitzugestalten.**

**Mit diesem Flyer weisen wir auf die verschiedenen Angebote hin.**

**Willkommen!  
Veronika Longatti und  
Daniel Schmid Holz**

## **Inhalt**

### **Angebote der Kantonalkirche**

- Sinnfragen in der zweiten Lebenshälfte – Wanderungen in die Denkbare | 4
- Pensionskasse PERKOS – Ruhestandsplanung in finanzieller Perspektive | 4
- Pensionierung: Aufbruch in eine neue Lebensphase. Mit der Pro Senectute St. Gallen | 4

### **Permanente Angebote**

im Rahmen der Weiterbildung, Mitarbeitendenförderung und Personalentwicklung

- Entwicklungs- und Laufbahnberatung, Coaching und Supervision | 5
- «Lueg der guet» im Übergang | 5
- Weiterbildung | 5

### **Angebote anderer Organisationen**

- Coaching 50+ | 6
- Pensionierung in Sicht – Kartause Ittingen | 6
- Pilgern zwischen Abschied und Neubeginn | 7
- Atem holen. Oasentage im Haus la Colombe in der Ajoie | 7

# Angebote der Kantonalkirche

## Sinnfragen in der zweiten Lebenshälfte – Wanderungen in die Denkbar

Beginn mit einem thematischen Impuls in einem Kirchgemeindehaus oder an einem besonderen Ort. Wanderung und Gespräche in der Denkbar St. Gallen und gemeinsames Nachtessen.

Themen: Zeitvorsorge St. Gallen | Wohnen im Alter | die Suche nach dem richtigen Volumen | Gespräch mit Verena Kast | Scham über das beschädigte Leben | Achtsam durchs Leben gehen usw.

Wanderungen in die Denkbar z.B. ab Speicher, Sitterwerk, Heiden, Mörschwil usw.

### Auskunft

Daniel Schmid Holz | AkEB |  
071 227 05 32 | [ref-sg.ch/akeb](http://ref-sg.ch/akeb) |  
[ref-sg.ch/veranstaltungen](http://ref-sg.ch/veranstaltungen)

## Pensionskasse PERKOS – Ruhestandsplanung in finanzieller Perspektive

Die kirchliche Pensionskasse PERKOS bietet regelmässig Informationsabende zur Planung des Ruhestandes an. Die Abende finden in St. Gallen, im Rheintal und im Toggenburg statt. Darüber hinaus stehen die Mitarbeitenden der PERKOS auch für persönliche Beratungen zur Verfügung.

### Auskunft

Pensionskasse PERKOS |  
071 791 70 18 | [perkos.ch](http://perkos.ch) |  
[info@perkos.ch](mailto:info@perkos.ch)

## Pensionierung: Aufbruch in eine neue Lebensphase. Mit der Pro Senectute St. Gallen

Sie beschäftigen sich mit Altersbildern und Alterstheorien, Phasen des dritten Alters, Entwicklungsaufgaben im Alter anhand praktischer Beispiele und reflektieren persönliche Entwicklungsmöglichkeiten und Erwartungen ans Älterwerden.

Es geht um die sozialen Netze und sozialen Rollen, den Abschied aus dem Erwerbsleben, die Zeitgestaltung, das eigene Beziehungsnetz, die Balance zwischen «Alleine sein» und «in Beziehung sein» sowie die Veränderung in der

Fremd- und Selbstbestimmung.  
Sie erhalten eine Einladung für  
diesen Impulstag.

### **Auskunft**

Veronika Longatti | AGEM |  
071 227 05 31 | [ref-sg.ch/agem](http://ref-sg.ch/agem)

## **Permanente Angebote** im Rahmen der Weiterbildung, Mitarbeitendenförderung und Personalentwicklung

### **Entwicklungs- und Laufbahn- beratung, Coaching und Supervision**

Sie können ein individuelles  
Coaching zu Fragen der Aus- und  
Weiterbildung, sowie für Zukunfts-  
und Führungsfragen in Anspruch  
nehmen. Unsere externen  
Berater\*innen mit spezifischen  
Fachausrichtungen sind gerne  
für Sie da!

Pfarrpersonen und Mitarbeiten-  
de haben alle drei Jahre die  
Möglichkeit, ein Laufbahn- und  
Entwicklungsgespräch wahr-  
zunehmen. Eine schriftliche  
Einladung Anfang Jahr macht Sie  
rechtzeitig darauf aufmerksam.

### **«Lueg der guet» im Übergang**

Die bevorstehende Pensionierung  
erfordert Anpassungsfähigkeit,  
hohe Präsenz, Flexibilität und  
Kreativität. Das Arbeiten in den  
letzten Amtsjahren kann mit Stress  
und psychischen Belastungen  
verursachen.

Bis zu fünf Sitzungen können pro  
Jahr bei einem Mitglied der Kon-  
taktgruppe in Anspruch genommen  
werden. Die Kosten dafür trägt die  
Kantonalkirche. Die Beratungsperson  
unterstützt dabei, achtsam zu  
sein, beispielsweise eigene Grenzen  
zu erkennen und zu schätzen,  
die eigene Oase zu finden und  
Ressourcen zu pflegen, oder Mut  
zu schöpfen, für die persönliche  
Balance einzustehen.

### **Weiterbildung**

Für eine Neuorientierung im Blick  
auf die Pensionierung können in  
den letzten Amtsjahren die ordentli-  
chen Weiterbildungstage ver-  
wendet werden. Für die finanzielle  
Unterstützung gilt das Weiter-  
bildungsreglement.

## Angebote anderer Organisationen

### Coaching 50+

Mit 50 werden die verbleibenden Berufsjahre überblickbar. Wichtige Entscheidungen stehen oft an: Soll ich die Stelle noch einmal wechseln oder einen neuen Schwerpunkt setzen? Im Coaching erarbeiten Sie Wege, wie Sie diese Zeit lebendig und kreativ gestalten können. Ausgehend von einer Standortbestimmung werden Perspektiven entwickelt.

Sie kommen auf die Spur von persönlichen und beruflichen Ressourcen und sehen, wie Sie diese in Zukunft vermehrt nutzen können. Sie erkennen, was Sie in Ihrem beruflichen Alltag verändern und wie Sie die verbleibenden Berufsjahre gestalten wollen.

*Mit Georges Morand, 1959, Coach, Theologe | Esther Quarroz, Pfarrerin, Supervisorin GPK, ed. Kunsttherapeutin GPK IHK | Agnes Joester, Dipl.-Psychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin, systemischer Coach und Körpertherapeutin | Denise Stalder, dipl. Supervisorin und Coach bso, eidg. dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin.*

### Auskunft

[bildungkirche.ch](http://bildungkirche.ch)

### Pensionierung in Sicht – Kartause Ittingen

Der Pfarralltag lässt oft wenig Raum, sich mit längerfristigen Fragen auseinanderzusetzen. Was bedeutet es für mich und mein Umfeld, wenn die Pensionierung in Sicht ist?

Der Kurs bietet die Gelegenheit, sich in einer 3-tägigen Auszeit den unausweichlichen Fragen rund um die Pensionierung zu stellen und selber aktiv zu werden.

Was heisst es für mich, pensionierte Pfarrerin, pensionierter Pfarrer zu sein?

Im Kurs werden Themen rund um Abschied und Ablösung vom Erwerbsleben sowie die Orientierung an eigenen Fähigkeiten und Interessen bearbeitet. Des Weiteren werden Fragen rund um die finanziellen Veränderungen erörtert. Zwischen den Themenblöcken gibt es Zeit zur persönlichen Verarbeitung und zum ungezwungenen Austausch.

*Mit Maria Borghi-Ziegler, Pfarrerin, Supervisorin und Coach*

### Auskunft

[bildungkirche.ch](http://bildungkirche.ch) | [tecum.ch](http://tecum.ch)



## **Pilgern zwischen Abschied und Neubeginn**

Von der beruflichen in die nachberufliche Zukunft. Wir pilgern eine Woche lang grenzüberschreitend, mit Begegnungen, sowie mit inhaltlichen und theologischen Impulsen. Wir nehmen uns unterwegs Zeit, die Herausforderungen zu bedenken, die im Übergang zur Pensionierung und nachher auf uns warten. Für kirchliche Angestellte und Behördenmitglieder.

### **Auskunft**

[refbejuso.ch/bildungsangebote](http://refbejuso.ch/bildungsangebote)

## **Atem holen. Oasentage im Haus la Colombe in der Ajoie**

Atem holen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen in der Ajoie. Die Ajoie ist ein lieblicher Zipfel im Kanton Jura. Die Oasentage sind für Menschen gedacht, die Abstand gewinnen, eine Pause einlegen oder neue Orientierung finden wollen. Sie werden persönlich begleitet und können sich mit Ihrer Situation individuell auseinandersetzen. Das jahrhundertealte Haus la Colombe in der Altstadt von Porrentruy wurde sanft renoviert, so dass es uns nun einen einmaligen und sehr besonderen Rahmen bietet. Sie tauchen ein in die frankofone Kultur und Lebensweise in mittelalterli-

cher Städtékulisse, entdecken Natur auf Wanderungen oder betrachten das Farbenspiels der zahlreichen Kirchenfenster im Jura.

Möglichkeiten können sein:

- Supervision und Beratung
- Geistliche Begleitung
- Lektüre, auch begleitet
- schreiben, auch begleitet
- Beratung auf einer Wanderung
- kreative Tätigkeiten

### **Auskunft**

[colombe.ch](http://colombe.ch)

## **Kontakt**

Evang.-ref. Kirche des  
Kantons St.Gallen  
Arbeitsstelle kirchliche  
Erwachsenenbildung  
Oberer Graben 31  
9000 St.Gallen  
071 227 05 30  
[ref-sg.ch/akeb](http://ref-sg.ch/akeb)  
[akeb@ref-sg.ch](mailto:akeb@ref-sg.ch)

Arbeitsstelle Gemeindeentwicklung  
und Mitarbeitendenförderung  
Oberer Graben 31  
9000 St.Gallen  
071 227 05 30  
[ref-sg.ch/agem](http://ref-sg.ch/agem)  
[agem@ref-sg.ch](mailto:agem@ref-sg.ch)

Juli 2022