



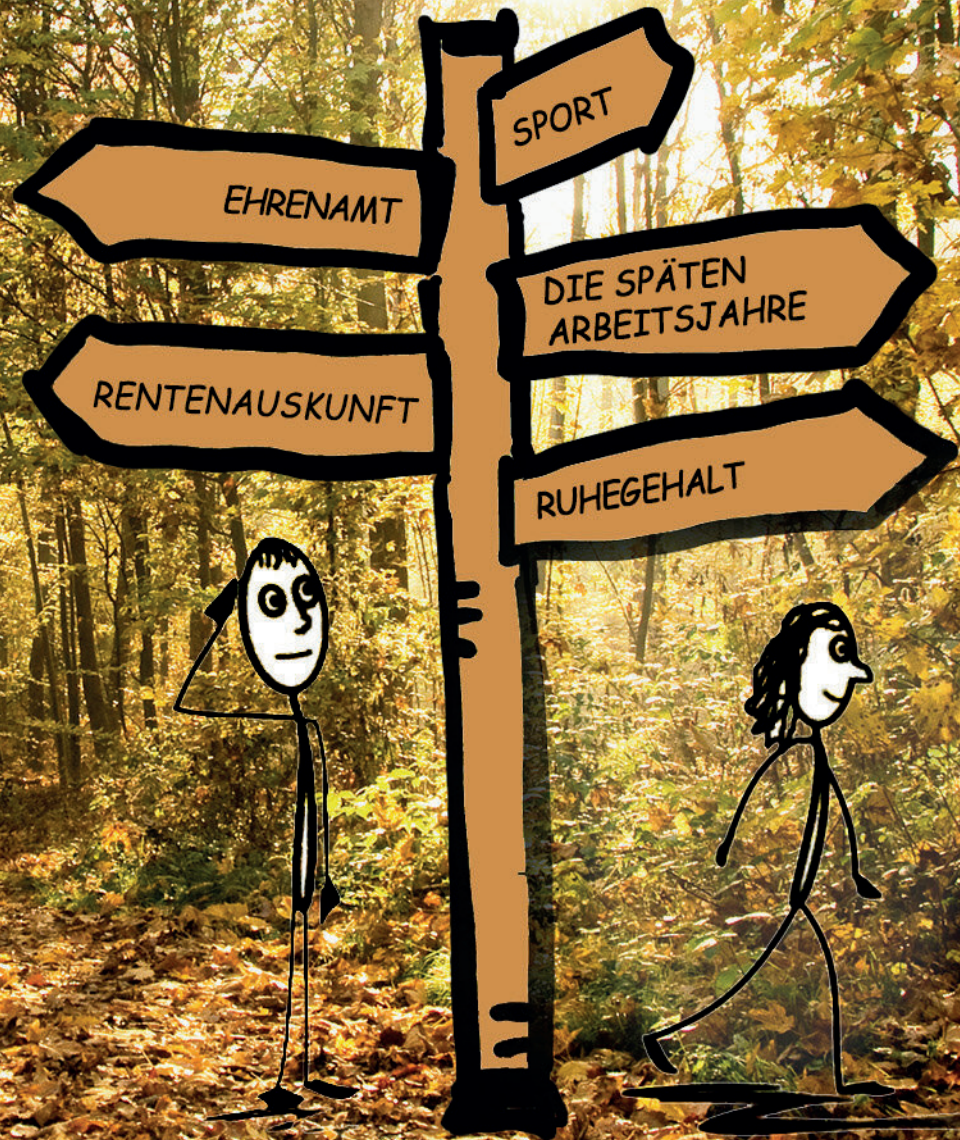
Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



**Jedes  
Alter  
zählt**

Die Demografiestrategie  
der Bundesregierung

# WEGE-WEISER 55+



Informationen rund um das **dritte Drittel**  
des Arbeitslebens & das **erste Drittel** des Ruhestands





Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir alle leben heute in der Regel länger und das bei besserer Gesundheit. Wir können es uns also leisten, Pläne für ein langes Leben zu schmieden. Gleichzeitig altert unsere Gesellschaft, die geburtenstarken Jahrgänge gehen in den nächsten Jahren in den Ruhestand, weniger junge Menschen kommen nach. Wir können somit sicher sein, dass wir von der Gesellschaft noch gebraucht werden – in den „späten“ Berufsjahren am Arbeitsplatz, aber auch darüber hinaus.

*Können Sie sich vielleicht noch gar nicht vorstellen, aus dem Berufsleben auszuschneiden und überlegen, wie Sie die „späten“ Arbeitsjahre so gut wie möglich nutzen können? Wo und wie Sie Ihr großes Erfahrungswissen einbringen und weitergeben können und mögen?*

*Vielleicht freuen Sie sich aber auch auf den Ruhestand, haben aber noch keine konkreten Vorstellungen, was Sie mit Ihrer Zeit anfangen wollen? Oder wissen Sie schon ganz genau, welche Lebensträume nun Realität werden sollen?*

*Den meisten Menschen ist es wichtig, selbst zu entscheiden, wo es für sie lang geht. Dafür braucht es einen Plan, der wiederum Wissen voraussetzt. Dies ist das Anliegen des WEGEWEISERS: Er soll Ihnen die Informationsgrundlage bieten, die Sie brauchen, um sicher durch die kommenden Arbeitsjahre bzw. das Ruhestandsalter zu navigieren. Er soll Ihnen als Ratgeber dienen und Ihnen Hinweise geben, wo Sie speziellere Antworten finden. Und er soll Sie motivieren, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie Ihr weiterer Lebensplan aussehen soll.*

*Dazu finden Sie ...*

*... in Kapitel 1 Hinweise für den letzten wichtigen Abschnitt des Berufslebens, die „späten“ Arbeitsjahre,*

*... in Kapitel 2 Wissenswertes zum Ruhestand, von Ruhegehalt und Rente, über Versicherungsfragen bis zum Wohnen im Ruhestand und*

*... in Kapitel 3 Vorschläge, um gesellschaftlich aktiv zu bleiben – gerade im Ruhestand.*

**Lassen Sie sich von den zahlreichen Ideen der Broschüre inspirieren und seien Sie gespannt, welcher Weg sich Ihnen weist!**

**Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.**

Dr. Markus Kerber  
Staatssekretär im Bundesministerium  
des Innern, für Bau und Heimat

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Die „späten“ Arbeitsjahre .....</b>	<b>5</b>
1.1.	Work-Life-Balance .....	5
1.2.	(Alters-) Teilzeit und Falter-Arbeitszeitmodell .....	6
1.2.1.	...für Beamtinnen und Beamte .....	7
1.2.2.	... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer .....	7
1.3.	Fortbildung .....	8
1.4.	Vereinbarkeit von Beruf und Pflege .....	8
1.4.1.	... für Beamtinnen und Beamte .....	8
1.4.2.	... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer .....	9
<b>2.</b>	<b>Wissenswertes zum Ruhestand ... .....</b>	<b>13</b>
	<b>... für Beamtinnen und Beamte .....</b>	<b>13</b>
2.1.	Gesetzlicher Ruhestandseintritt .....	13
2.2.	Vorgezogener Ruhestandseintritt .....	14
2.3.	Hinausschieben des Eintritts in den Ruhestand .....	14
2.4.	Ruhegehalt .....	15
2.5.	Auskunft .....	15
2.6.	Versorgungsbezug im Ausland .....	16
2.7.	Arbeiten im Ruhestand .....	16
2.8.	Beihilfe nach der Bundesbeihilfeverordnung .....	17
2.9.	Krankenversicherung .....	17
2.10.	Pflegeversicherung .....	17
2.11.	Bestimmte Pflichten gelten auch im Ruhestand .....	17
2.12.	Gewährung von Umzugskostenvergütung .....	18
2.12.1.	Endumzug .....	19
2.12.2.	Umzug aufgrund eines Räumungsverlangens .....	19
2.12.3.	Umzug aus gesundheitlichen Gründen .....	19
2.13.	Für Beschäftigte der Bundespolizei .....	19
	<b>... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.....</b>	<b>20</b>
2.14.	Rente und Zusatzversorgung .....	20
2.15.	Auskunft und Beratung .....	20

2.16.	Hinzuverdienst und Weiterarbeiten nach Rentenbeginn.....	21
2.16.1.	Hinzuverdienst .....	21
2.16.2.	Weiterarbeiten nach Rentenbeginn .....	21
2.17.	Rentenbezug im Ausland .....	22
2.18.	Verzinsung und Vorschuss.....	22
2.19.	Krankenversicherung .....	23
2.20.	Pflegeversicherung.....	24
2.21.	Gewährung von Umzugskostenvergütung .....	25
	<b>... für Alle .....</b>	<b>25</b>
2.22.	Steuerliche Behandlung von Alterseinkünften .....	25
2.23.	Der Soziale Dienst der obersten Bundesbehörden .....	25
2.24.	Ausweis für Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger .....	27
2.25.	Sozialwerke .....	27
2.26.	Wohnen im Ruhestand .....	27
2.27.	Richtig vorsorgen .....	28
<b>3.</b>	<b>Gesellschaftlich aktiv – gerade im Ruhestand .....</b>	<b>29</b>
3.1.	Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement .....	29
3.1.1.	z.B. Ehrenamt im Sport .....	30
3.1.1.1.	Was macht das Ehrenamt im Sport so besonders? .....	30
3.1.1.2.	Welche Einsatzmöglichkeiten bietet das Ehrenamt im Sport? .....	31
3.1.1.3.	Wie ist die rechtliche Absicherung des Ehrenamtes im Sportverein? .....	31
3.1.2.	z.B. Ehrenamt im THW .....	32
3.1.3.	z.B. Ehrenamt beim Bevölkerungsschutz .....	32
3.1.4.	z.B. Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung .....	33
3.2.	Weitere Ideen für ein Engagement .....	33
3.3.	Interessenvertretung im Alter .....	34
3.4.	Souveräner Umgang mit digitalen Medien .....	35
3.5.	(Fort-)Bildung .....	36
3.6.	Sport .....	36





# 1. Die „späten“ Arbeitsjahre

Die Anhebung des Renteneintrittsalters, aber auch die demografische Entwicklung der insgesamt älter werdenden Belegschaften führen dazu, dass die „späten“ Arbeitsjahre immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Sie möchten bis zum Eintritt in den Ruhestand wertgeschätzt werden, sich einbringen und Zufriedenheit bei der Arbeit verspüren. Gleichzeitig hat Ihr Arbeitgeber ein großes Interesse daran, seine Beschäftigten möglichst lange gesund und motiviert im Berufsleben zu halten. Denn Sie verfügen über einen großen Wissensschatz und wertvolle Erfahrungen! Hinweise und Tipps für den letzten wichtigen Abschnitt des Berufslebens soll dieses Kapitel liefern. Eine wesentliche Rolle spielen dabei u.a. Maßnahmen zur alters- und altersgerechten Arbeitsgestaltung sowie ein gesundheitsförderliches Umfeld.

## 1.1. Work-Life-Balance

Der Begriff Work-Life-Balance umfasst das Streben nach einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Beruf und Familie oder Privatleben. Es geht demnach darum, Raum für die verschiedenen und sich stets verändernden Anforderungen einer erfüllenden Lebensführung zu schaffen und zu erhalten.

Wünschenswert wäre es, dass sich durch eine gelungene Work-Life-Balance die Anforderungen, die sich aus dem Beruf bzw. den Herausforderungen aus privaten oder familiären Verpflichtungen ergeben, so die Waage halten, dass ein aktives Berufsleben möglich ist. Die ersten Berufsjahre sind dadurch gekennzeichnet, sich im Beruf zu etablieren. Es geht darum den eigenen Platz zu finden, sich zu erproben und Verantwortung für die eigenen Aufgaben zu übernehmen. Im zweiten Drittel der Berufstätigkeit steht die berufliche Weiterentwicklung sowie die Übernahme neuer, vielleicht auch anspruchsvoller Tätigkeiten im Mittelpunkt. Dies gelingt, durch den Rückgriff auf fundierte Erfahrungen.

Im dritten und letzten Drittel der Berufstätigkeit stehen viele Beschäftigte vor der Frage, wie es weitergeht. Können die eigenen beruflichen Erfahrungen weiter vertieft werden, oder bleibt der Eindruck, es kommt nichts Neues und es fehlt an Herausforderungen? Identifiziert man sich noch mit den Zielen und Arbeitsweisen der Dienststelle? Ziehen mit der nachfolgenden Generation bislang ungewohnte Töne ein? Vielfach fallen in diese Zeit nicht nur der Auszug der Kinder, sondern auch die Übernahme von Betreuungsaufgaben von Angehörigen sowie erste körperliche Beeinträchtigungen. Einerseits können ältere Beschäftigte längere Zeit benötigen, um sich in neue Abläufe oder Sachverhalte einzuarbeiten; gleichzeitig macht sie ihre Berufserfahrung an anderer Stelle effizienter und umsichtiger.

Solche Situationen können zum Erleben von Stress führen. Der Begriff Stress wird häufig für einen Zustand der Überforderung verwendet, kann aber auch durch Unterforderung hervorgerufen werden. Dieses Gefühl geht vielfach mit einer angenommenen oder realen Einschätzung einher, mit einer Situation nicht fertig zu werden, diese Veränderung oder diese Herausforderung nicht in dem gewünschten oder erforderlichen Maße zu bewältigen. Unbearbeitet kann sich Stress verstärken und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit negativ beeinflussen. Daher ist insbesondere in der letzten Phase der Berufstätigkeit die Aufmerksamkeit auf eine gesunde Work-Life-Balance besonders empfehlenswert.

Was können Sie selbst für eine gute Work-Life-Balance tun?

- Seien Sie offen für neue Erfahrungen
- Suchen sie die gedankliche Auseinandersetzung mit fachlichen Fragestellungen
- Besuchen Sie regelmäßig Weiterbildungen
- Klären und nutzen Sie Ihre Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Kommunizieren Sie Ihre Bedarfe und nehmen Sie ggf. Unterstützung oder Beratung an (Betriebliches Eingliederungsmanagement, Gesundheitsmanagement, Ärztlicher und Sozialer Dienst)
- Bleiben Sie körperliche aktiv (Sport, Bewegung, Entspannung)
- Pflegen Sie private Kontakte
- Bauen Sie persönliche Interessen und Hobbys aus

[www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html)  
[www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheit-aelterer-menschen](http://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheit-aelterer-menschen)

### **1.2. (Alters-) Teilzeit und Falter-Arbeitszeitmodell**

Die Altersteilzeit ist eine Sonderform der Teilzeitbeschäftigung unter besonderer Berücksichtigung der Belange älterer Beschäftigter und dient insbesondere dazu, den Beschäftigten einen gleitenden Übergang in den Ruhestand zu ermöglichen. Sie ist ab dem 60. Lebensjahr möglich und kann - ohne Rechtsanspruch - in festgelegten Restrukturierungs- und Stellenabbaubereichen bewilligt werden. Sie ist damit ein Instrument zum sozialverträglichen Stellenabbau. Außerhalb solcher Bereiche ist Altersteilzeit im Rahmen einer gesetzlich vorgegebenen Quote (2,5 Prozent) möglich. Altersteilzeit kann entweder im Teilzeit- oder im Blockmodell in Anspruch genommen werden. Während beim Teilzeitmodell die regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit über den gesamten Zeitraum verteilt wird, ist das Blockmodell in eine Arbeits- und eine sich anschließende Freistellungsphase untergliedert. Zusätzlich zu dem bei Teilzeit zustehenden Entgelt bzw. Besoldung wird ein Altersteilzeitzuschlag von 20 Prozent gewährt (Näheres dazu siehe unten). Er wird während des gesamten Zeitraums der Altersteilzeitbeschäftigung und unabhängig vom gewählten Altersteilzeitmodell (Teilzeit- oder Blockmodell) gezahlt.



Der Altersteilzeitzuschlag ist gemäß § 3 Nummer 28 EStG steuerfrei, unterliegt aber nach § 32b Absatz 1 Nummer 1 Buchstabe b EStG dem Progressionsvorbehalt. Damit kann der Zuschlag den individuellen Steuersatz für das zu versteuernde Einkommen erhöhen, was eine Nachzahlungsverpflichtung auslösen kann.

### 1.2.1. ...für Beamtinnen und Beamte

Rechtsgrundlage ist § 93 Absatz 3 bis 5 BBG und die Beamtenaltersteilzeitverordnung (BATZV). Die Regelung ist befristet und wird derzeit regelmäßig um jeweils zwei Jahre verlängert.

Der nicht ruhegehaltfähige Altersteilzeitzuschlag beträgt 20 Prozent der Dienstbezüge, die nach § 6 Absatz 1 BBesG entsprechend der reduzierten Arbeitszeit während der Altersteilzeit zustehen.

*Beispiel: Beamter in der BesGr. A 10 (Stufe 8), verheiratet, Altersteilzeit 50 Prozent*

Grundgehalt	2.103,55 €
Familienzuschlag Stufe 1	74,68 €
Zwischensumme (brutto)	2.178,23 €
Altersteilzeitzuschlag (20 Prozent von 3.)	435,65 €

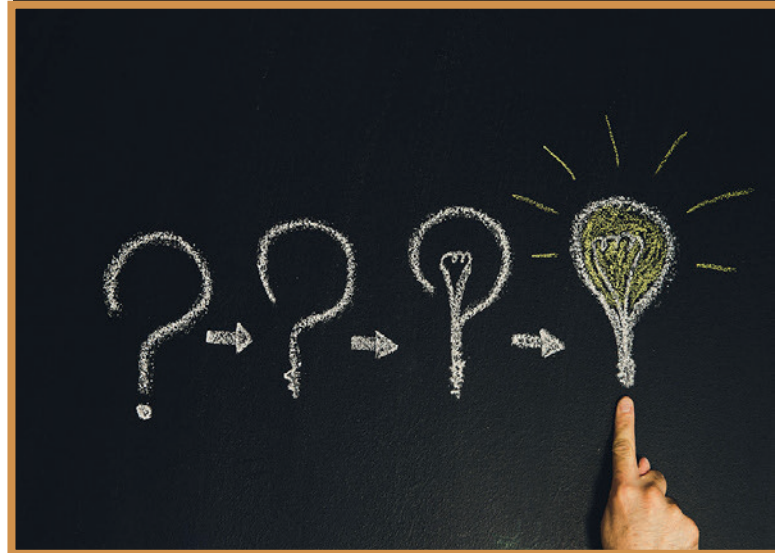
Für Beschäftigte in besonders festgelegten Restrukturierungs- oder Stellenabbaubereichen gelten z. T. abweichende Regelungen. So dürfen in diesen Fällen Zuschlag und Besoldung zusammen 83 Prozent der Nettobesoldung nicht überschreiten. Zeiten einer Altersteilzeit sind zu neun Zehnteln der Arbeitszeit ruhegehaltfähig, die der Bemessung der ermäßigten Arbeitszeit während der Altersteilzeit zugrunde gelegt worden ist. Damit werden die Ziele des Altersteilzeitmodells für einen gleitenden Übergang in den Ruhestand selbst dann gefördert, wenn Beschäftigte vorher bereits teilzeitbeschäftigt waren. Bezugsgröße der Aufwertung ist die Arbeitszeit, auf deren Basis die während der Altersteilzeit ermäßigte Arbeitszeit berechnet wird.

### 1.2.2. ... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Grundlage für Altersteilzeit ist der Tarifvertrag zur Regelung flexibler Arbeitszeiten für ältere Beschäftigte vom 27. Februar 2010. Mit dem Änderungstarifvertrag Nummer 2 vom 18. April 2018 wurde die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Altersteilzeit (Altersteilzeitarbeitsverhältnisse gemäß § 6 TV FALTER) und des FALTER-Arbeitszeitmodells (Arbeitszeitmodell gemäß § 13 TV FALTER) zunächst um weitere zwei Jahre verlängert, also bis zum 31. Dezember 2020. Altersteilzeit sowie das FALTER-Arbeitszeitmodell müssen daher vor dem 1. Januar 2021 beginnen. Mit der Tarifeinigung vom 25. Oktober 2020 wurde vereinbart, die Möglichkeit der Inanspruchnahme um weitere zwei Jahre bis zum 31. Dezember 2022 zu verlängern.; Altersteilzeit sowie das FALTER-Arbeitszeitmodell müssen daher vor der 1. Januar 2023 beginnen.

Die Vereinbarung von Altersteilzeit ist ab dem 60. Lebensjahr möglich und endet mit Ablauf des Kalendermonats von dem an ein Anspruch auf eine abschlagsfreie Altersrente beansprucht werden kann oder mit Beginn des Kalendermonats, für den eine Altersrente tatsächlich bezogen wird.

Die Altersteilzeit muss mit einer Frist von drei Monaten vor dem geplanten Beginn des Altersteilzeitarbeitsverhältnisses schriftlich beantragt werden. Der Antrag kann frühestens ein Jahr vor Erfüllung der Voraussetzungen gestellt werden.



Die durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit während des Altersteilzeitarbeitsverhältnisses beträgt die Hälfte der bisherigen wöchentlichen Arbeitszeit.

Hinsichtlich der Anwartschaften auf gesetzliche Rente und Zusatzversorgung wird das Altersteilzeitarbeitsverhältnis so gewertet als hätte die wöchentliche Arbeitszeit 90 Prozent der regelmäßigen Arbeitszeit betragen.

Das FALTER-Arbeitszeitmodell bietet auf freiwilliger Basis Beschäftigten die Möglichkeit, das Arbeitsverhältnis mit reduzierter Arbeitszeit über die Regelaltersgrenze hinaus für einen bestimmten Zeitraum fortzusetzen. Damit soll dem demografischen Wandel und der damit verbundenen schrittweisen Anhebung des Renteneintrittsalters Rechnung getragen werden. Das Modell beginnt frühestens zwei Jahre vor Erreichen des Kalendermonats, für den Beschäftigte eine abschlagsfreie Altersrente in Anspruch nehmen können und endet spätestens zwei Jahre nach Erreichen dieser Altersgrenze. Mit Beginn des Modells nehmen Beschäftigte zudem eine Teilrente in Anspruch. Das Modell basiert damit auf den Säulen (Teilzeit-) Entgelt und (Teil-) Rente.

### 1.3. Fortbildung

Das Fortbildungsreferat unterstützt Sie gerne bei der Recherche nach geeigneten Seminarangeboten bspw. der Fortbildungseinrichtungen des Bundes (u. a. Bundesakademie für öffentliche Verwaltung – BAKöV) oder berufsständischer Organisationen. Eine Kostentragung durch die Dienststelle ist jeweils im Einzelfall zu prüfen.

### 1.4. Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

#### 1.4.1. ... für Beamtinnen und Beamte

Mit dem „Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf für Beamtinnen und Beamte des Bundes sowie Soldatinnen und Soldaten sowie zur Änderung weiterer dienstrechtlicher Vorschriften“, das am 28. Oktober 2016 in Kraft getreten ist, wurden die seit 2015 für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer geltenden Regelungen im Wesentlichen wirkungsgleich für Beamtinnen und Beamte nachvollzogen. Seither besteht ein Rechtsanspruch auf Familienpflegezeit und Pflegezeit. Beamtinnen und Beamte, die Familienpflegezeit oder Pflegezeit in Anspruch nehmen, erhalten einen Vorschuss zur besseren Bewältigung des Lebensunterhalts während der (teilweisen) Freistellung, die mit einer Gehaltsreduzierung verbunden ist.



Im Einzelnen kann ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung nach § 92 I BBG bestehen, ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung als Familienpflegezeit nach § 92a I BBG oder ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung als Pflegezeit nach § 92b I BBG. Folgende Übersicht soll die drei Optionen, die auch kombiniert werden können, verdeutlichen:

§ 92 Absatz 1 Satz 1 Nummer 1b und Satz 3 BBG	§ 92a Absatz 1 BBG	§ 92b Absatz 1 BBG
Teilzeitbeschäftigung (auch unterhältig)	Teilzeitbeschäftigung mit <u>mind.</u> 15 Stunden/Woche	Teilzeitbeschäftigung mit <u>weniger</u> als 15 Stunden/Woche
für max. 15 Jahre (bei unterhältiger Teilzeit)	für max. 24 Monate	für max. 6 Monate
Pflege eines <u>sonstigen</u> Angehörigen (vgl. § 20 Absatz 5 VwVfG)	Pflege eines <u>nahen</u> Angehörigen (vgl. § 7 Absatz 3 PflegeZG)	Pflege eines <u>nahen</u> Angehörigen (vgl. § 7 Absatz 3 PflegeZG)
Pflegebedürftigkeit muss in allen drei Varianten nachgewiesen werden durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bescheinigung der Pflegekasse oder</li> <li>• des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung oder</li> <li>• einer Bescheinigung einer privaten Pflegeversicherung oder</li> <li>• ein ärztliches Gutachten</li> </ul>		
Keine entgegenstehenden <u>zwin-</u> <u>genden</u> dienstlichen Belange	Keine entgegenstehenden <u>drin-</u> <u>genden</u> dienstlichen Belange	Keine entgegenstehenden <u>drin-</u> <u>genden</u> dienstlichen Belange
<u>Ohne</u> Vorschuss	Gewährung eines Vorschusses gem. § 7 BBesG in Verbindung mit Pflegezeitvorschussverordnung	Gewährung eines Vorschusses gem. § 7 BBesG in Verbindung mit Pflegezeitvorschussverordnung

Außer den Möglichkeiten zur Teilzeitbeschäftigung kann auch Anspruch auf Sonderurlaub in einer Akutsituation bestehen. Nach § 21 Absatz 1 Nummer 6 SURlV ist Sonderurlaub unter Fortzahlung der Besoldung für jede pflegebedürftige Person bis zu neun Arbeitstage zu gewähren, in Fällen, in denen für nahe Angehörige im Sinne des § 7 Absatz 3 Pflegezeitgesetz in einer akut auftretenden Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege organisiert oder eine pflegerische Versorgung sichergestellt werden muss, nach Verlangen unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit im Sinne des § 14 Absatz 1 des SGB XI.

#### 1.4.2. ... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Mit dem Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf vom 23. Dezember 2014 hat die Bundesregierung einen Rahmen geschaffen, um pflegende Angehörige in ihren Aufgaben zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit für mehr Flexibilität und Individualität in der Pflege zu geben.

Bei Gesamtbetrachtung des Gesetzes über die Pflegezeit (PflegeZG) und des Gesetzes über die Familienpflegezeit (FPfZG) basieren die Regelungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf auf folgenden drei Säulen:

a. Kurzzeitige Arbeitsverhinderung:

§ 2 PflegeZG sieht für Beschäftigte die Möglichkeit vor, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fern zu bleiben, um eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder um pflegerische Versorgung in einer akuten Pflegesituation sicherzustellen.

Eine kurzzeitige Arbeitsverhinderung im Sinne des § 2 PflegeZG setzt voraus, dass das Fernbleiben der Beschäftigten von der Arbeit erforderlich ist, um für pflegebedürftige nahe Angehörige in einer akut aufgetretenen Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen. Die nahen Angehörigen müssen die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit nach den §§ 14 oder 15 SGB XI erfüllen oder voraussichtlich erfüllen (§ 2 Absatz 1 in Verbindung mit § 7 Absatz 4 PflegeZG). Die Beschäftigten sind verpflichtet, dem Arbeitgeber die Verhinderung und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitzuteilen (§ 2 Absatz 2 Satz 1 PflegeZG). Zum Ausgleich für entgangenes Arbeitsentgelt im Falle kurzzeitiger Arbeitsverhinderung haben Beschäftigte seit dem 1. Januar 2015 Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu insgesamt zehn Arbeitstage begrenztes Pflegeunterstützungsgeld (§ 44a Absatz 3 SGB XI).

b. Mittelfristige Freistellungen:

- Pflegezeit nach § 3 Absatz 1 PflegeZG bis zu 6 Monate unter vollständiger oder teilweiser Freistellung (ohne Mindestarbeitszeit) für die Pflege einer oder eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung.
- Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger naher Angehöriger nach § 3 Absatz 5 PflegeZG bis zu 6 Monate unter vollständiger oder teilweiser Freistellung (ohne Mindestarbeitszeit) in häuslicher oder außerhäuslicher Umgebung.
- Begleitung naher Angehöriger in der letzten Lebensphase nach § 3 Absatz 6 PflegeZG bis zu 3 Monate unter vollständiger oder teilweiser Freistellung (ohne Mindestarbeitszeit). Für die teilweise Freistellung ist keine wöchentliche Mindestarbeitszeit vorgeschrieben. Die Begleitung kann sowohl in häuslicher als auch in außerhäuslicher Umgebung stattfinden (z. B. auch in einem Hospiz).

c. Längerfristige Freistellungen bis zu 24 Monate:

- Familienpflegezeit nach § 2 Absatz 1 FPfZG unter teilweiser Freistellung für die Pflege eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung.
- Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger naher Angehöriger nach § 2 Absatz 5 FPfZG unter teilweiser Freistellung in häuslicher oder außerhäuslicher Umgebung.

Beide Freistellungen nach § 2 FPfZG sind nur in Form einer Teilzeitbeschäftigung mit einer verbleibenden Mindestarbeitszeit von wöchentlich 15 Stunden im Durchschnitt eines Zeitraums von bis zu einem Jahr möglich.

Alle vorgenannten Freistellungen nach § 3 PflegeZG und § 2 FPfZG dürfen gemeinsam je pflegebedürftigem nahen Angehörigen die maximale Gesamtdauer von 24 Monaten nicht überschreiten (§ 4 Absatz 1 Satz 4 PflegeZG bzw. § 2 Absatz 2 FPfZG). Die kurzzeitige Arbeitsverhinderung nach § 2 PflegeZG wird auf diese Höchstgrenze nicht angerechnet.

Nahe Angehörige im Sinne des PflegeZG und FPfZG sind:

- Großeltern, Eltern, Schwiegereltern, Stiefeltern,
- Ehegatten, [eingetragene] Lebenspartner [nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz], Partner einer eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft, Geschwister, Ehegatten der Geschwister und Geschwister der Ehegatten, Lebenspartner der Geschwister und Geschwister der Lebenspartner,



- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder, die Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder des Ehegatten oder Lebenspartners, Schwiegerkinder und Enkelkinder.



Die Inanspruchnahme von Freistellungen nach dem PflegeZG oder FPfZG bedarf zwar nicht der Zustimmung des Arbeitgebers, allerdings müssen Beschäftigte bei der Geltendmachung ihrer Ansprüche gewisse Regeln beachten. Bei Freistellungen nach § 3 PflegeZG, die in Form einer vollständigen Freistellung von der Arbeitsleistung in Anspruch genommen werden, handelt es sich um ein den Beschäftigten eingeräumtes Gestaltungsrecht, das - wie bei der Elternzeit - unmittelbar zum Ruhen der sich aus dem Arbeitsvertrag ergebenden wechselseitigen Hauptleistungspflichten führt. Infolge dieses Automatismus ist der Abschluss einer ent-

sprechenden schriftlichen Vereinbarung nicht notwendig. Werden hingegen nur teilweise Freistellungen nach § 3 PflegeZG oder § 2 FPfZG in Anspruch genommen, haben Arbeitgeber und Beschäftigte über die Verringerung der Arbeitszeit eine schriftliche Vereinbarung zu treffen (siehe Ziffer 5.6).

Für die Freistellungen nach dem PflegeZG gilt für die Ankündigung eine reguläre Frist von zehn Arbeitstagen vor dem gewünschten Freistellungsbeginn (§ 3 Absatz 3 Satz 1 PflegeZG sowie § 3 Absatz 5 Satz 3 und Absatz 6 Satz 3 jeweils in Verbindung mit § 3 Absatz 3 Satz 1 PflegeZG).

Für die Inanspruchnahme von Pflegezeit nach § 3 Absatz 1 PflegeZG, Familienpflegezeit nach § 2 Absatz 1 FPfZG oder einer Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger naher Angehöriger nach § 3 Absatz 5 PflegeZG oder § 2 Absatz 5 FPfZG haben Beschäftigte ihrer zuständigen Personalstelle die Pflegebedürftigkeit der oder des nahen Angehörigen durch Vorlage einer Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung nachzuweisen. Bei in der privaten Pflege-Pflichtversicherung versicherten Pflegebedürftigen ist ein entsprechender Nachweis zu erbringen (§ 3 Absatz 2 ggf. in Verbindung mit Absatz 5 Satz 3 PflegeZG sowie § 2a Absatz 4 ggf. in Verbindung mit Absatz 6 FPfZG).

Für die Freistellung zur Begleitung naher Angehöriger in der letzten Lebensphase haben Beschäftigte der zuständigen Personalstelle durch ein ärztliches Zeugnis das Vorliegen der Voraussetzungen nachzuweisen (§ 3 Absatz 6 Satz 2 PflegeZG).

Beschäftigte haben für die Dauer der Freistellungen nach dem PflegeZG und dem FPfZG seit dem 1. Januar 2015 einen Rechtsanspruch auf Förderung durch ein zinsloses Darlehen (§§ 3 bis 10 FPfZG sowie § 3 Absatz 7 PflegeZG in Verbindung mit §§ 3, 4, 5 Absatz 1 Satz 1 und Absatz 2 sowie §§ 6 bis 10 FPfZG). Dadurch sollen die infolge der vollständigen oder teilweisen Freistellung bedingten Einkommensverluste abgedeckt werden. Beschäftigte können das zinslose Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragen. Das BAFzA ist für die verfahrensrechtliche Abwicklung der Darlehensansprüche zuständig. Es zahlt das zinslose Darlehen in monatlichen Raten unmittelbar an die Beschäftigten aus. Im Internet ist unter [www.bafza.de](http://www.bafza.de) sowie

[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de) ein „Familienpflegezeit-Rechner“ eingestellt, mit dem der höchstmögliche Darlehensbetrag ermittelt werden kann. Über die Gewährung des Darlehens, Darlehenshöhe, Zeitpunkt und Höhe der Rückzahlung sowie über Anträge auf Stundung oder Teilerlass aufgrund besonderer Härte entscheidet das BAFzA (§§ 6 bis 10 FPfZG).

Weitere Informationsmöglichkeiten zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf bietet die Internetseite [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de) und das Pflegetelefon des BMFSFJ unter 030/201179131.

Neben den oben genannten Freistellungsmöglichkeiten nach PflegeZG und FPfZG bestehen insbesondere nach dem Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes folgende weitere Möglichkeiten für die Betreuung oder Pflege von pflegebedürftigen Angehörigen:

- § 11 Absatz 1 Satz 1 Buchstabe b TVöD: Teilzeitbeschäftigung bei Betreuung oder Pflege einer oder eines nach ärztlichem Gutachten pflegebedürftigen sonstigen Angehörigen. Auf Antrag ist eine Befristung auf bis zu fünf Jahre und ggf. eine spätere Verlängerung möglich (Sätze 2, 3 a. a. O.).
- § 28 TVöD: Sonderurlaub unter Verzicht auf die Fortzahlung des Entgelts. Die Betreuung oder Pflege von nahen Angehörigen, bei denen nach ärztlicher Bescheinigung Pflegebedürftigkeit vorliegt, ist ein wichtiger Grund für die Gewährung von Sonderurlaub.
- § 29 Absatz 1 Buchstabe e TVöD: kurzzeitige bezahlte Arbeitsbefreiung zur Betreuung oder Pflege in Fällen einer schweren Erkrankung; abhängig von der Fallgestaltung für einen bzw. bis zu vier Arbeitstagen pro Kalenderjahr (siehe Ziffer 10.3).
- § 8 Teilzeit- und Befristungsgesetz: Verringerung der Arbeitszeit.





## 2. Wissenswertes zum Ruhestand ...

In diesem Kapitel werden Ihnen Antworten auf Fragen gegeben, die vor dem Eintritt in den Ruhestand besonders häufig gestellt werden. Hierzu zählen unter anderem Fragen wie: Kann der Ruhestand vor- oder nach hinten verschoben werden? Wie hoch ist mein Ruhegehalt bzw. meine Rente und kann ich die Höhe vor Eintritt in den Ruhestand in Erfahrung bringen? Darf ich im Ruhestand arbeiten und wie sieht es mit der Beihilfe bzw. Kranken- und Pflegeversicherung aus?

Die individuelle, persönliche Beratung zum Ruhestand kann dieses Kapitel naturgemäß nicht ersetzen. Denn die Broschüre kann nicht alle mit dem Ruhestand verbundenen Aspekte behandeln. Gleichwohl enthält sie wichtige Informationen vor allem zu finanziellen und versorgungsrechtlichen Regelungen.

### ... für Beamtinnen und Beamte

Als Beamtin oder Beamter können Sie den Ruhestand auf unterschiedliche Weise erreichen. Mit Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze, treten Sie gemäß § 51 Absatz 1 Bundesbeamtengesetz (BBG) kraft Gesetzes in den Ruhestand. Daneben sind aber auch andere Umstände denkbar, deren Vorliegen dazu führen, dass Sie durch Verwaltungsakt in den Ruhestand versetzt werden. Dies hat zur Folge, dass Sie keine Besoldung mehr nach dem Bundesbesoldungsgesetz (BBesG) erhalten. Ihre Bezüge richten sich nun als Versorgung nach dem Gesetz über die Versorgung der Beamten und Richter des Bundes (BeamtVG).

#### 2.1. Gesetzlicher Ruhestandseintritt

Nach § 51 Absatz 1 BBG treten Sie als Beamtin oder Beamter auf Lebenszeit mit Ablauf des Monats in den Ruhestand, in dem Sie die für Sie maßgebliche Altersgrenze erreichen.



Dabei ist zwischen der Regelaltersgrenze und besonderen Altersgrenzen zu unterscheiden. Die Regelaltersgrenze wird mit Vollendung des 67. Lebensjahres erreicht. § 51 Absatz 2 und 3 BBG enthält Übergangsvorschriften, die abhängig von Ihrem Geburtsjahr bestimmen, welche Altersgrenzen für Sie im Einzelnen gelten.

Für besondere Gruppen von Beamtinnen und Beamten gelten besondere Vorschriften nach spezialgesetzlichen Regelungen.

### 2.2. Vorgezogener Ruhestandseintritt

Als Beamter oder Beamtin können Sie nach § 52 Absatz 3 BBG auf Ihren Antrag in den Ruhestand versetzt werden, wenn Sie das 63. Lebensjahr vollendet haben. Damit wird den Beamtinnen und Beamten der frühere Eintritt in den Ruhestand vor Erreichen der Regelaltersgrenze ermöglicht. Der Ruhestand auf Antrag ab dem vollendeten 63. Lebensjahr hat jedoch entsprechende Versorgungsabschläge zur Folge.

### 2.3. Hinausschieben des Eintritts in den Ruhestand

Sie können den Ruhestand auch gemäß § 53 Absatz 1 BBG auf Antrag bis zu drei Jahre hinausschieben, wenn dies auch im dienstlichen Interesse liegt und die Arbeitszeit mindestens die Hälfte der regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit beträgt. Dies gilt sowohl für die Regelaltersgrenze als auch für die besonderen Altersgrenzen. Der Antrag ist spätestens sechs Monate vor dem Eintritt in den Ruhestand zu stellen. Der Ruhestand kann mit Ihrer Zustimmung auch hinausgeschoben werden, wenn die Dienstgeschäfte nur durch eine bestimmte Beamtin oder einen bestimmten Beamten fortgeführt werden können (§ 53 Absatz 2 BBG).

Beamtinnen und Beamte, deren Antrag auf Hinausschieben des Eintritts in den Ruhestand über die gesetzliche Altersgrenze hinaus bewilligt wurde, erhalten mit Erreichen dieser Altersgrenze zusätzlich zu der ihnen ansonsten zustehenden Besoldung einen nicht ruhegehaltfähigen Zuschlag in Höhe von 10 Prozent des Grundgehalts. Dieser Zuschlag wird allerdings erst ab dem Zeitpunkt gewährt, zu dem die Beamtin oder der Beamte den Höchstsatz des Ruhegehalts nach § 14 Absatz 1 BeamtVG erreicht hat. Wird der Höchstruhegehaltssatz erst während der Zeit des Hinausschiebens erreicht, wird der Zuschlag ab dem Beginn des folgenden Kalendermonats gewährt.

Entscheidet die oberste Dienstbehörde oder die von ihr bestimmte Stelle, dass die wahrgenommene Funktion zur Herbeiführung eines im besonderen öffentlichen Interesse liegenden unaufschiebbaren und zeitgebundenen Ergebnisses im Inland wahrgenommen werden muss, wird ein weiterer nicht ruhegehaltfähiger Zuschlag in Höhe von 5 Prozent des Grundgehalts gewährt. Der Zuschlag wird ab dem Kalendermonat gewährt, der auf den Zeitpunkt des Erreichens der gesetzlichen Altersgrenze folgt und unabhängig davon, ob der Höchstruhegehaltssatz erreicht ist.





Beide Zuschläge können bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen (§ 7a Absatz 1, 2 BBesG) auch kumulativ gewährt werden.

Daneben besteht nach § 53 Absatz 1a BBG ein gesetzlicher Anspruch, den Ruhestand hinauszuschieben, wenn Ihnen durch familienbedingte Teilzeit-, Beurlaubungs- oder Familienpflegezeiten Einbußen bei der Versorgung entstehen. Mit dieser Möglichkeit können Sie ihre Dienstzeit verlängern, um diese Einbußen zu kompensieren. Diese Regelung gilt auch für Beamtinnen und Beamte, für die eine besondere Altersgrenze besteht.

Für einen Anspruch müssen Sie teilzeitbeschäftigt oder nach § 92 BBG beurlaubt gewesen sein oder Familienpflegezeit nach § 92a BBG oder Pflegezeit nach § 92b in Anspruch genommen haben. Zeiten bei einem anderen Dienstherrn (des Bundes, vgl. § 2 BBG, oder z. B. bei einem Land oder einer Gemeinde, vgl. § 2 BeamtStG) sowie Zeiten in einem Richterverhältnis (beim Bund oder bei einem Land) und Zeiten in einem privatrechtlichen Arbeitsverhältnis im Dienst eines öffentlich-rechtlichen Dienstherrn sind ebenfalls zu berücksichtigen. Familienbedingte Abwesenheitszeiten bei einem privaten Arbeitgeber können jedoch nicht berücksichtigt werden.

Das Ruhegehalt, das bei Eintritt in den Ruhestand gezahlt werden würde, darf wegen der familienbedingten Abwesenheitszeiten nicht die Höchstgrenze erreichen (siehe hierzu Punkt 2.3 „Ruhegehalt“). Zudem müssen die familienbedingten Abwesenheitszeiten die Ursache dafür sein, dass Sie die Höchstgrenze nicht erreichen. Ein Anspruch scheidet jedoch aus, wenn Sie die Höchstgrenze nicht erreichen würden, z. B. wegen eines späten Eintritts in den öffentlichen Dienst.

Eine Verlängerung Ihrer Dienstzeit ist sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit mit mindestens der Hälfte der regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit möglich. Letztlich dürfen keine dienstlichen Belange einem Hinausschieben entgegenstehen (§ 53 Absatz 1b BBG enthält hierzu eine nicht abschließende Aufzählung).

Der Anspruch auf Dienstzeitverlängerung besteht für die Dauer der familienbedingten Teilzeitbeschäftigung oder Beurlaubung oder Familienpflegezeit nach den §§ 92, 92a und 92b BBG.

#### **2.4. Ruhegehalt**

Das Ruhegehalt von Beamtinnen und Beamten wird aus der ruhegehaltfähigen Dienstzeit und den ruhegehaltfähigen Dienstbezügen berechnet.

Auf der Grundlage der abgeleisteten Dienstzeit ermittelt sich der Ruhegehaltssatz. Er erhöht sich für jedes Jahr ruhegehaltfähiger Dienstzeit (in Vollzeit) um 1,79375 Prozentpunkte. Er ist begrenzt auf maximal 71,75 Prozent, die erst bei einer ruhegehaltfähigen Dienstzeit von wenigstens 40 Jahren (in Vollzeit) erreicht werden. Die ruhegehaltfähigen Dienstbezüge sind die in den letzten zwei Jahren vor Pensionierung zustehenden Dienstbezüge, grundsätzlich mit Ausnahme von Zulagen und Zuschlägen.

#### **2.5. Auskunft**

**Für Fragen zur Versorgung steht Ihr zuständiges Service-Center zur Verfügung. Eine Übersicht mit den entsprechenden Kontakten und Zuständigkeiten ist auf dieser Internetseite abrufbar:** [www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Kontakt/kontakt\\_node.html](http://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Kontakt/kontakt_node.html).

**Sie haben die Möglichkeit, nach § 49 Absatz 10 BeamtVG bei der Generalzolldirektion eine amtliche Versorgungsauskunft zu erhalten. Hierzu ist beim Personalreferat ein Antrag zu stellen; dazu kann das Formular dieser Website genutzt werden: [www.formulare-bfi.nv.de/ffw/form/display.do?%24context=A99172C9ADC5C7A272AC](http://www.formulare-bfi.nv.de/ffw/form/display.do?%24context=A99172C9ADC5C7A272AC). Eine Versorgungsauskunft kann in der Regel einmal alle fünf Jahre beantragt werden. Ab 2022 soll auch ein Online-Versorgungsrechner eingerichtet sein, damit Sie die Gelegenheit haben, eine informatorische Selbstauskunft erstellen zu können.**

## 2.6. Versorgungsbezug im Ausland

Wenn Sie Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt im Ausland haben oder in das Ausland verlegen, hat dies keine Auswirkungen auf Ihren Anspruch auf Versorgungsbezüge. Auch wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit zugunsten einer anderen Staatsangehörigkeit aufgeben, verlieren Sie nicht Ihren Versorgungsanspruch.

Bei einer Überweisung der Versorgungsbezüge auf ein im Ausland geführtes Konto tragen Sie die Kosten und die Gefahr der Übermittlung der Versorgungsbezüge sowie die Kosten einer Meldung nach § 11 Absatz 2 des Außenwirtschaftsgesetzes in Verbindung mit einer auf Grund dieser Vorschrift erlassenen Rechtsverordnung. Die Kontoeinrichtungs-, Kontoführungs- oder Buchungsgebühren sind ebenfalls von Ihnen zu tragen.

Weitere Hinweise können dem „Merkblatt Auslandsversorgung“ der Generalzolldirektion entnommen werden; es ist auf dieser Internetseite abrufbar: [www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Fragen-Antworten/fragen-antworten.html](http://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Fragen-Antworten/fragen-antworten.html).

## 2.7. Arbeiten im Ruhestand

Das Beamtenrecht sieht grundsätzlich vor, dass nach Eintritt in den Ruhestand eine erneute Berufung in das Beamtenverhältnis ausgeschlossen ist. Möglich ist dagegen, dass der Eintritt in den Ruhestand auf Antrag hinausgeschoben werden kann (siehe 2.2). Bei Interesse informiert hierzu gerne das Personalreferat.

Gehen Sie im Ruhestand einer Erwerbstätigkeit nach, ruhen die Versorgungsbezüge um den Betrag, um den die Summe aus Versorgungsbezug und Einkommen eine individuell bestimmte Höchstgrenze übersteigt (§ 53 BeamtVG).

Diese Höchstgrenze bestimmt sich nach § 53 Absatz 2 Nummer 1 BeamtVG für Ruhestandsbeamtinnen und -beamte sowie für deren hinterbliebene Ehegatten aus der Endstufe der Besoldungsgruppe, aus der sich das Ruhegehalt berechnet. Anrechnungsfrei hinzuverdienen können Versorgungsberechtigte also den Betrag, der zwischen den Versorgungsbezügen und dem Betrag der letzten Aktivbezüge liegt. Mit einer Mindestbelastung von 20 Prozent des jeweiligen Versorgungsbezuges wird ein vollständiges „Wegfallen“ der Versorgung bei sehr hohem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen vermieden (§ 53 Absatz 5 BeamtVG). Die Voraussetzungen prüft im Einzelfall die zuständige Pensionsregelungsbehörde.



Haben Sie die Regelaltersgrenze erreicht, kann nur noch ein Erwerbseinkommen aus einer Verwendung im öffentlichen Dienst (§ 53 Absatz 8 BeamtVG) zum Ruhen der Versorgungsbezüge führen. Die Voraussetzungen prüft im Einzelfall die zuständige Pensionsregelungsbehörde.

Verschärfte Hinzuverdienstmöglichkeiten gelten für Pensionärinnen und Pensionäre, die wegen Dienstunfähigkeit oder auf Antrag wegen Schwerbehinderung vorzeitig in den Ruhestand versetzt wurden. Für diesen Personenkreis gilt als Höchstgrenze der Betrag der Höchstversorgung, d. h. 71,75 Prozent der ruhegehaltfähigen Dienstbezüge, aus der sich die Versorgungsbezüge berechnen zuzüglich 525 Euro (§ 53 Absatz 2 Nummer 3 BeamtVG).

### **2.8. Beihilfe nach der Bundesbeihilfeverordnung**

Als Versorgungsempfängerin oder Versorgungsempfänger sind Sie weiterhin beihilferechtigt. Beihilfen werden als ergänzende Hilfe zu den beihilfefähigen Aufwendungen gewährt, die Ihnen und Ihren berücksichtigungsfähigen Familienangehörigen in Krankheits- und Pflegefällen entstanden sind. Die Höhe der Beihilfen richtet sich nach dem personenbezogenen Bemessungssatz. Der Bemessungssatz für Versorgungsempfängerinnen oder Versorgungsempfänger beträgt 70 Prozent.

Angesichts der Vielzahl der möglichen Fragestellungen, die sich rund um Thema Beihilfe im Zusammenhang mit dem Ruhestand ergeben können, wird auf die ausführliche Themensammlung des BVA „Ihr Beihilfeanspruch - Hier finden Sie Informationen rund um Ihren Beihilfeanspruch“ verwiesen: [www.bva.bund.de/DE/Services/Bundesbedienstete/Gesundheit-Vorsorge/Beihilfe/4\\_Beihilfeanspruch/beihilfeanspruch\\_node.html;jsessionid=86446CD672C5FBEFF30BEF03F60D5F79.intranet662#](http://www.bva.bund.de/DE/Services/Bundesbedienstete/Gesundheit-Vorsorge/Beihilfe/4_Beihilfeanspruch/beihilfeanspruch_node.html;jsessionid=86446CD672C5FBEFF30BEF03F60D5F79.intranet662#).

### **2.9. Krankenversicherung**

Bei ehemaligen Beamtinnen und Beamte sowie Richterinnen und Richter ändert sich durch den Eintritt in den Ruhestand nichts Wesentliches. Wer bislang freiwillig gesetzlich krankenversichert war, verbleibt in der freiwilligen Krankenversicherung. Soweit die Absicherung bislang über Beihilfe und private Restkostenversicherung erfolgte, ist zu beachten, dass sich der Bemessungssatz der Beihilfe auf 70 Prozent erhöht, sodass lediglich eine Restkostenversicherung über 30 Prozent erforderlich ist.

### **2.10. Pflegeversicherung**

Auch in der Pflegeversicherung ändert sich durch den Eintritt in den Ruhestand nichts Wesentliches. Freiwillige Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung bleiben versicherungspflichtig in der sozialen Pflegeversicherung (§ 20 Absatz 3 SGB XI) und Beihilferechtigte mit privater (Kranken-)Restkostenversicherung behalten ihre anteilige private Pflege-Pflichtversicherung bei. Wie in der Krankenversicherung (s.o.) ändert sich der Beihilfebemessungssatz.

### **2.11. Bestimmte Pflichten gelten auch im Ruhestand**

Auch nach der Versetzung oder dem Eintritt in den Ruhestand besteht der Status der Beamtin oder des Beamten weiter fort. Es gibt wesentliche beamtenrechtliche „Kernpflichten“, die so eng mit dem Status der Beamtin oder des Beamten im Sinne des Grundgesetzes verknüpft sind, dass diese Pflichten für Sie als Ruhestandsbeamtin oder Ruhestandsbeamten weiterhin gelten.

Dies betrifft elementar die Treue zur Verfassung, also das fortdauernde Bekenntnis zur freiheitlichen demokratischen Grundordnung im Sinne des Grundgesetzes. Dazu gehört, dass Sie nicht an Bestrebungen teilnehmen dürfen, die darauf abzielen, den Bestand oder die Sicherheit der Bundesrepublik Deutschland zu beeinträchtigen.

Weiterhin besteht grundsätzlich die Verpflichtung zur Verschwiegenheit über oder bei Gelegenheit Ihrer amtlichen Tätigkeit bekannt gewordenen dienstlichen Angelegenheiten.

Beim Auf- und Leerräumen Ihres Büros bedenken Sie bitte, dass Sie auch nach Beendigung des aktiven Beamtenverhältnisses auf Verlangen der oder des (letzten) Dienstvorgesetzten amtliche Schriftstücke, Zeichnungen, bildliche Darstellungen sowie Aufzeichnungen jeder Art über dienstliche Vorgänge, auch soweit es sich um Wiedergaben handelt, herauszugeben haben.

Wenn Sie nach Beendigung des Beamtenverhältnisses einer Beschäftigung nachgehen möchten, besteht eine Anzeigepflicht für solche Tätigkeiten, die mit Ihrer dienstlichen Tätigkeit in den letzten fünf Jahren vor Beendigung des Beamtenverhältnisses im Zusammenhang stehen und durch die dienstliche Interessen beeinträchtigt werden können. Eine solche Tätigkeit ist vor Aufnahme schriftlich oder elektronisch der/dem letzten Dienstvorgesetzten anzuzeigen.

Darüber hinaus ist die Annahme von Belohnungen und Geschenken oder sonstigen Vorteilen, die im Bezug mit dem früheren Amt stehen oder damit in Zusammenhang gebracht werden könnten, ausdrücklich verboten. Ausnahmen können auf schriftlichen Antrag von der/dem bisherigen Dienstvorgesetzten erteilt werden.

Das Einhalten der vorgenannten fortbestehenden Pflichten im Ruhestand ist dem Dienstherrn so wichtig, dass bei einem Pflichtverstoß – selbst im Ruhestand – ein Disziplinarverfahren eingeleitet und eine disziplinarische Maßnahme verhängt werden können.

Das Ruhegehalt kann disziplinarrechtlich gekürzt werden. Wegen der Berücksichtigung eines nach Disziplinarrecht gekürzten Ruhegehaltes bzw. eines Unterhaltsbeitrages nach Disziplinarrecht wird auf die jeweiligen disziplinarrechtlichen Vorschriften verwiesen (§§ 8, 11, 12 BDG).

Nach § 64 Absatz 1 BeamtVG kann die oberste Dienstbehörde Empfängerinnen und Empfängern von Hinterbliebenenversorgung die Versorgungsbezüge auf Zeit teilweise oder ganz entziehen, wenn sie sich gegen die freiheitliche demokratische Grundordnung im Sinne des Grundgesetzes betätigt haben.

Daher sollten Sie bei Fragen oder Zweifeln zu diesem Themenkomplex stets den Kontakt mit dem Personalreferat suchen.

### **2.12. Gewährung von Umzugskostenvergütung**

Nach dem Bundesumzugskostengesetz vom 11. Dezember 1990 (BGBl I 1990 Seite 2682), das zuletzt durch Artikel 1 des Gesetzes vom 9. Dezember 2019 (BGBl I 2019 Seite 2053) geändert wurde, ist auch an Bundesbeamtinnen und Bundesbeamte, Richterinnen und Richter im Bundesdienst sowie Berufssoldatinnen und Berufssoldaten im Ruhestand sowie an Hinterbliebene in bestimmten Fällen eine Kostenerstattung für einen Umzug vorgesehen. Es kommen insbesondere in Betracht:

**2.12.1. Endumzug**

Für einen Umzug aus Anlass der Beendigung des Dienstverhältnisses können die Beförderungsauslagen erstattet werden. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie innerhalb der letzten zehn Jahre vor dem Ausscheiden aus dem Dienst mindestens einen Umzug unter Inanspruchnahme einer Zusage der Umzugskostenvergütung mit einem Ortswechsel durchgeführt haben.

Eine Kostenerstattung anlässlich eines Endumzuges kommt nur für Fernumzüge in Betracht, d. h. für Umzüge an einen Ort außerhalb des bisherigen Wohnortes. Die Entfernung zwischen bisheriger und neuer Wohnung muss mindestens 50 km betragen. Voraussetzung ist weiter, dass innerhalb von zwei Jahren nach Beendigung des Dienstverhältnisses umgezogen wird und die Zusage der Umzugskostenvergütung (UKV) vor dem Umzug schriftlich oder elektronisch erteilt worden ist. Wird der Endumzug an einen im Ausland gelegenen neuen Wohnort durchgeführt, werden die Beförderungsauslagen bis zum inländischen Grenzort erstattet. Hinterbliebene können für einen Endumzug an einen anderen Ort unter gleichen Voraussetzungen die Erstattung der Beförderungsauslagen erhalten. Dies setzt voraus, dass innerhalb einer Frist von zwei Jahren nach der Beendigung des Dienstverhältnisses oder innerhalb von zwei Jahren nach dem Tode des Berechtigten ein Endumzug noch nicht durchgeführt wurde.

**2.12.2. Umzug aufgrund eines Räumungsverlangens**

Für einen Umzug aus Anlass der Räumung einer bundeseigenen oder im Besetzungsrecht des Bundes stehenden Mietwohnung kann Umzugskostenvergütung zugesagt werden, wenn die Wohnung auf Veranlassung der zuständigen Behörde im dienstlichen Interesse geräumt werden soll. Eine Zusage der Umzugskostenvergütung kann nicht erteilt werden, wenn die Berechtigten die Wohnung ohnehin räumen wollen, z. B. weil sie bereits eine andere Wohnung angemietet haben oder ein Eigenheim beziehen wollen.

**2.12.3. Umzug aus gesundheitlichen Gründen**

Wird ein Wohnungswechsel wegen des Gesundheitszustandes der oder des sich im Ruhestand befindlichen Bundesbeamtin oder Bundesbeamten, Richterin oder Richter des Bundes, Berufssoldatin oder Berufssoldaten, mit in häuslicher Gemeinschaft lebenden Ehegattin oder Ehegatten, Lebenspartnerin oder Lebenspartners oder der beim Familienzuschlag berücksichtigungsfähigen Kinder erforderlich, können Umzugsauslagen erstattet werden. Die Notwendigkeit des Umzuges muss amts- oder vertrauensärztlich bescheinigt sein. Eine bestimmte Frist - wie sie für Endumzüge gilt - ist bei einem Umzug wegen des Gesundheitszustandes nicht zu beachten. Die Kostenerstattung ist begrenzt. Es werden nur Beförderungsauslagen für Umzugsgut und Reisekosten für eine Entfernung von bis zu 25 km erstattet.

**2.13. Für Beschäftigte der Bundespolizei**

Beschäftigte der Bundespolizei (sowohl ziviles Personal als auch Polizeivollzugsbeamtinnen und -beamte) haben die Möglichkeit, sich über die Broschüre der Bundespolizei mit dem Titel „Vorbereitung auf den Ruhestand oder Renteneintritt - Broschüre für Angehörige der Bundespolizei“ zu Fragen rund um die Themen „Ruhestand“ und „Rente“ zu informieren. Daneben gibt die Broschüre auch Anregungen für die weitere Gestaltung des täglichen Lebens im Ruhestand.



Die Broschüre wird den Beschäftigten der Bundespolizei ein Jahr vor dem regulären Eintritt in den Ruhestand oder in die Rentenzeit von der zuständigen personalbearbeitenden Stelle übersandt. Sie ist zudem jederzeit über das Intranet der Bundespolizei elektronisch abrufbar.

### ... für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

#### 2.14. Rente und Zusatzversorgung

Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer haben Sie Anspruch auf Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung, wenn Sie die für die jeweilige Rente erforderliche Wartezeit und die jeweiligen besonderen versicherungsrechtlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt haben. Die Rente wird jedoch nicht automatisch nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses gezahlt. Sie muss beim zuständigen Rentenversicherungsträger beantragt werden. Für einen nahtlosen Übergang zwischen Beschäftigung und Rente sollten Sie den Antrag auf Altersrente mindestens drei Monate vor Erreichen des entsprechenden Lebensalters stellen. Die Rente aus eigener Versicherung beginnt mit dem Kalendermonat, zu dessen Beginn die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind. Damit Rentenansprüche nicht verloren gehen, muss der Rentenanspruch spätestens drei Monate, nachdem alle Voraussetzungen erfüllt sind, gestellt werden. Nach Ablauf dieser Antragsfrist wird die Rente erst ab dem Antragsmonat geleistet.

Die wichtigste Vorbereitung, die nicht früh genug begonnen werden kann, ist daher die Sammlung und Vervollständigung Ihrer Unterlagen. Denn erst wenn dem Rentenversicherungsträger alle erforderlichen Unterlagen vorliegen, ist eine Antragsbearbeitung möglich. Nähere Auskünfte über die (noch) vorzulegenden Unterlagen erteilt der zuständige Rentenversicherungsträger. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, wenn bereits im Vorfeld der vom Rentenversicherungsträger regelmäßig übersandte Versicherungsverlauf überprüft wurde und das Versicherungskonto insoweit bereits vollständig und geklärt ist.

Nach Zustellung des Rentenbescheides kann von der Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder in Karlsruhe (VBL) die Betriebsrente berechnet werden. Die personalbearbeitende Stelle sendet Ihnen rechtzeitig vor Beendigung des Arbeitsverhältnisses ein Antragsformular zu. Den ausgefüllten Antrag müssen Sie zusammen mit einer Kopie des Rentenbescheides wieder bei der personalbearbeitenden Stelle vorlegen, denn die VBL benötigt nicht nur von Ihnen, sondern auch vom Arbeitgeber Angaben für die Berechnung der Betriebsrente.



#### 2.15. Auskunft und Beratung

Zusammen mit dem Antragsformular erhalten Sie von Ihrer personalbearbeitenden Stelle Hinweise und Informationen, die Ihnen die Beantwortung der Fragen des Antrags erleichtern. Darüber hinaus können Sie die zuständige Sachbearbeiterin bzw. den zuständigen

Sachbearbeiter sowie den Sozialdienst um Rat fragen. Auskünfte rund um das Thema Rente erteilen die Auskunfts- und Beratungsstellen der deutschen Rentenversicherung, die in fast allen größeren Städten zu finden sind. Die Rentenversicherungsträger organisieren zudem in vielen Orten und Gemeinden regelmäßig Sprechstage. Diese werden in der Lokalpresse sowie durch die Gemeindeverwaltungen angekündigt. Weitere Ansprechpartner sind die Versichertenberaterinnen und –berater und die Versichertenältesten der Rentenversicherungsträger. Sie sind ehrenamtlich tätig und helfen in allen Fragen der Rentenversicherung. Auch beim Ausfüllen des Rentenanspruchs können Sie deren Hilfe in Anspruch nehmen. Die Anschriften der Versichertenältesten, deren Erreichbarkeit und die der örtlichen Beratungs- und Auskunftsstellen erfahren Sie u. a. bei den Gemeinde- und Stadtverwaltungen, den Versicherungsämtern und den gesetzlichen Krankenkassen. Informationsschriften zu rentenrechtlichen Fragen erhalten Sie kostenlos z. B. in den Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenversicherungsträger oder auch im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de).

Informationen zur Ihrer Betriebsrente der Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder erhalten Sie im Internet unter [www.vbl.de](http://www.vbl.de).

## **2.16. Hinzuverdienst und Weiterarbeiten nach Rentenbeginn**

### **2.16.1. Hinzuverdienst**

Gehen Sie vor Vollendung der Regelaltersgrenze in Altersrente, müssen Sie wissen, dass man nur beschränkt hinzuverdienen darf, damit es nicht zu Rentenkürzungen kommt. Gehören Sie zu diesem Personenkreis und wollen Ihre Rente durch einen Hinzuverdienst aufbessern, sollten Sie unbedingt vorher beim Rentenversicherungsträger anfragen, wie hoch zum betreffenden Zeitpunkt Nebenverdienst oder andere Arbeitseinkommen sein dürfen.

Bei Überschreiten der Hinzuverdienstgrenzen wird ein Teil des die Hinzuverdienstgrenze überschreitenden Hinzuverdiensts auf die Rente angerechnet und nur noch eine Teilrente gezahlt, ggf. fällt die Rente auch ganz weg. Wenn rückwirkend ab Beginn des Rentenanspruchs nur noch die Teilrente zusteht hat das Auswirkungen auf die Betriebsrente der VBL. Der Versicherungsfall bei der VBL tritt nur ein, wenn ein Anspruch auf Vollrente der gesetzlichen Rentenversicherung besteht. Daher entfällt der Anspruch auf die Betriebsrente der VBL wenn rückwirkend ab Rentenbeginn nur noch eine Teilrente der gesetzlichen Rentenversicherung zusteht. Die Betriebsrente ist dann in voller Höhe zurückzahlen. Deshalb wird empfohlen, sich vor Aufnahme einer entgeltlichen Tätigkeit über die Hinzuverdienstgrenzen bei der Deutschen Rentenversicherung zu informieren.

Haben Sie dagegen die Regelaltersgrenze überschritten, können Sie neben der Rente weiterarbeiten und unbegrenzt hinzuverdienen, ohne dadurch den Rentenanspruch zu mindern. Beachten Sie aber bitte in jedem Fall vor der Aufnahme einer Tätigkeit außerhalb des öffentlichen Dienstes die Anzeigepflicht dem Personalreferat gegenüber.

### **2.16.2. Weiterarbeiten nach Rentenbeginn**

Es besteht die Möglichkeit mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren, über die Regelaltersgrenze hinaus zu arbeiten. Ein Rechtsanspruch darauf besteht jedoch nicht. Soll eine Weiterbeschäftigung über die Regelaltersgrenze hinaus erfolgen, ist nach § 33 Absatz 5 TVöD ein neuer Arbeitsvertrag abzuschließen. Dieses Arbeitsverhältnis kann jederzeit mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende gekündigt werden.

Daneben besteht mit § 41 Satz 3 SGB VI die Möglichkeit, durch Vereinbarung während des Arbeitsverhältnisses den tariflich geregelten Beendigungszeitpunkt durch Erreichen der Regelaltersgrenze - ggf. mehrfach - hinauszuschieben. Das bestehende Beschäftigungsverhältnis kann somit um einen von vornherein bestimmten Zeitraum verlängert werden. Es bedarf keines sachlichen Grundes für die Befristung und die geltenden Arbeitsbedingungen behalten für diesen Zeitraum weiterhin Bestand. Erforderlich ist hierfür der Abschluss einer vertraglichen Vereinbarung während des noch laufenden Beschäftigungsverhältnisses, in der ein neuer Beendigungszeitpunkt festgelegt wird. Ein Anspruch der Beschäftigten auf Abschluss einer solchen Vereinbarung besteht nicht.

Weiterführende Informationen finden Sie in der von der Bundesregierung herausgegebenen Broschüre „Länger arbeiten – Kleiner Ratgeber zum Weiterarbeiten nach Rentenbeginn“.

### 2.17. Rentenbezug im Ausland

Rente wird Ihnen auch gezahlt, wenn Sie z.B. auf Mallorca „überwintern“ oder bei Verwandten bzw. Freunden im Ausland vorübergehend Gastfreundschaft genießen. In diesem Fall wird Ihnen Ihre Rente so ausbezahlt, als würden Sie in Deutschland wohnen. Sie wird wahlweise auf Ihr Konto bei einer Bank im Ausland oder bei einem Geldinstitut im Inland überwiesen. Bei einer Überweisung ins Ausland können allerdings Bankspesen und Kursverluste anfallen, die Sie selbst zu tragen haben.

Auf die Besonderheiten der Auslandsrentenvorschriften muss allerdings achten, wer beabsichtigt, seinen Wohnsitz ins Ausland zu verlegen. Dies ist dem Rentenversicherungsträger unverzüglich mitzuteilen. Denn auch eine bereits bewilligte Rente kann sich bei Verlegung des gewöhnlichen Aufenthaltes in einen Staat außerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) mindern oder wegfallen. Somit werden eventuelle Überzahlungen und Rückforderungen des Rentenversicherungsträgers vermieden. Die Wohnsitzverlegung sollte nach Möglichkeit zwei Monate vor dem Verzug angezeigt werden, damit die Rente ohne Unterbrechung gezahlt werden kann. Denn die Umstellung der Rentenzahlung nimmt aus technischen Gründen einige Zeit in Anspruch.

Die Betriebsrente der VBL kann auf ein Girokonto in einen Staat des EWR überwiesen werden. Die VBL ist nicht verpflichtet, Zahlungen in einen Staat außerhalb des EWR zu leisten. Falls sie dieses dennoch tut, erfolgt dies auf Kosten und Gefahr des Berechtigten. Außerdem kann die VBL die Zahlung der Betriebsrente in diesem Fall von der Bestellung

eines Empfangsbevollmächtigten im Inland abhängig machen.

### 2.18. Verzinsung und Vorschuss

Besteht dem Grunde nach ein Anspruch auf Rente und benötigt der Rentenversicherungsträger zur Feststellung der Rentenhöhe voraussichtlich noch längere Zeit, können Sie einen Vorschuss auf die Rente beantragen. Die Höhe des Vorschusses richtet sich nach dem letzten individuellen Versicherungsverlauf. Ansprüche auf Geldleistungen, die nicht rechtzei-





tig vom Rentenversicherungsträger erbracht werden, sind mit vier Prozent pro Jahr zu verzinsen. Die Verzinsung beginnt frühestens nach Ablauf von sechs Kalendermonaten nach Eingang des vollständigen Leistungsantrages beim zuständigen Leistungsträger.

Es besteht auch die Möglichkeit einen Vorschuss auf die Betriebsrente der VBL zu beantragen, wenn ein berechtigtes Interesse besteht. Nähere Informationen erteilt die VBL bei Bedarf.

### **2.19. Krankenversicherung**

Anders als bei Versorgungsempfängern entfällt für beihilfeberechtigte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit dem Ende des Arbeitsverhältnisses der Anspruch auf Gewährung einer Beihilfe nach tarifvertraglichen Regelungen.

Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gilt, dass mit dem Rentenantrag auch eine „Meldung zur Krankenversicherung der Rentner (KVdR) nach § 201 Absatz 1 SGB V“ abzugeben ist. Dort sind die Daten einzutragen, die die Krankenkasse für die Prüfung der Voraussetzungen einer Mitgliedschaft in der KVdR benötigt. Diese Meldung leitet der Rentenversicherungsträger oder die den Antrag aufnehmende Stelle an die jeweils zuständige Krankenkasse weiter. Die Krankenkasse prüft dann, ob die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft in der KVdR erfüllt sind. Diese sind erfüllt, wenn von der erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zur Rentenantragstellung mindestens neun Zehntel der zweiten Hälfte dieses Zeitraumes eine Mitgliedschaft oder eine Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung bestanden hat. Um eine Benachteiligung für Kinder erziehende Partner in Bezug auf die Vorversicherungszeit für die KVdR abzumildern, wurde mit dem Heil- und Hilfsmittelgesetz eine gesetzliche Änderung beschlossen. Durch die zum 1. August 2017 in Kraft getretene Neuregelung werden bei Vätern und Müttern, die zeitweise ihre Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung unterbrochen haben und währenddessen nicht die Möglichkeit der beitragsfreien Familienversicherung hatten, für jedes Kind pauschal drei Jahre auf die Vorversicherungszeit der KVdR angerechnet.

Eine bereits bestehende Versicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung können Rentnerinnen und Rentner auch bei Nichterfüllen der Vorversicherungszeit als freiwillige Mitgliedschaft fortsetzen.

Wünschen Sie aus persönlichen Gründen die Pflichtversicherung in der KVdR nicht, können Sie sich auf Antrag von der Versicherungspflicht befreien lassen. Der Antrag muss innerhalb einer Ausschlussfrist von drei Monaten nach Beginn der Versicherungspflicht in der KVdR bei der zuständigen Krankenkasse gestellt werden. Die Befreiung erfolgt nur, wenn Sie nachweisen können, dass ein anderweitiger Anspruch auf Absicherung im Krankheitsfall besteht. Die ausgesprochene Befreiung kann später nicht mehr widerrufen werden.

Grundlage für die Berechnung der Krankenversicherungsbeiträge aus Renten ist der allgemeine Beitragssatz. Bei versicherungspflichtigen Rentnerinnen und Rentnern tragen der Rentenversicherungsträger und die bzw.- der Versicherungspflichtige die so bemessenen Krankenversicherungsbeiträge jeweils zur Hälfte. Darüber hinaus ist aus der Rente ggf. ein Zusatzbeitrag zu zahlen, der sich nach dem Zusatzbeitragssatz der jeweiligen Krankenkasse bemisst. Der Zusatzbeitrag wird bei pflichtversicherten Rentnerinnen und Rentnern hälftig vom Rentenversicherungsträger und der Rentnerin/dem Rentner selbst

getragen. Der Rentenversicherungsträger behält bei Versicherungspflichtigen die Beiträge einschließlich des Zusatzbeitrages aus der Rente ein und leitet diese an den Gesundheitsfonds weiter.

Beziehen Rentnerinnen und Rentner neben ihrer Rente Versorgungsbezüge, sind hieraus Beiträge nach dem der für alle Krankenkassen geltenden allgemeinen Beitragssatz zu entrichten. Die Beiträge aus Versorgungsbezügen werden im Allgemeinen von der Zahlstelle der Versorgungsbezüge einbehalten und an die Krankenkasse abgeführt.

Mit dem Gesetz zur Einführung eines Freibetrags in der gesetzlichen Krankenversicherung zur Förderung der betrieblichen Altersvorsorge (GKV-Betriebsrentenfreibetragsgesetz - GKV-BRG) vom 21. Dezember 2019 wurde beschlossen, pflichtversicherte Betriebsrentnerinnen und Betriebsrentner seit dem 1. Januar 2020 von Krankenversicherungsbeiträgen, die sie im Alter aus Leistungen der betrieblichen Altersversorgung zu leisten haben, zu entlasten. Konkret wird ein Freibetrag von 159,25 Euro monatlich (2020) eingeführt, auf den keine Krankenkassenbeiträge mehr gezahlt werden müssen. Die Höhe des Freibetrags wird jedes Jahr entsprechend der Rechengrößen der Sozialversicherung angepasst und folgt damit in etwa der durchschnittlichen Lohnentwicklung. Wer eine höhere Betriebsrente erhält, zahlt nur auf die den Freibetrag überschreitende Betriebsrente Krankenkassenbeiträge. Der Freibetrag ist gleichermaßen auf beitragspflichtige laufende monatliche Zahlungen und auf einmalige Kapitalauszahlungen anzuwenden.

Bei freiwillig versicherten Rentnerinnen und Rentnern wird für die Beitragsbemessung die gesamte wirtschaftliche Leistungsfähigkeit des Mitglieds berücksichtigt. Aus diesem Grund sind neben der Rente der gesetzlichen Rentenversicherung grundsätzlich auch Versorgungsbezüge, Arbeitseinkommen aus selbständiger Tätigkeit sowie alle weiteren Einkünfte (z. B. Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung oder Kapitalvermögen) vollständig beitragspflichtig. Welcher Beitragssatz für die Berechnung der Beiträge Anwendung findet, richtet sich nach der Art der beitragspflichtigen Einnahmen. Auch bei freiwillig Versicherten werden die aus der Rente und Versorgungsbezügen zu zahlenden Beiträge nach dem allgemeinen Beitragssatz bemessen. Die sich daraus ergebenden Beiträge haben freiwillig versicherte Rentenbezieherinnen und -bezieher allein zu tragen und selbst direkt an die jeweilige Krankenkasse zu zahlen. Auf Antrag zahlt der Rentenversicherungsträger allerdings einen Zuschuss zur Krankenversicherung.

Für privat krankenversicherte Rentnerinnen und Rentner gelten die Beitrags- oder Prämienregelungen des jeweiligen privaten Krankenversicherungsunternehmens. Die Beiträge zahlt die Rentnerin/der Rentner in voller Höhe selbst. Zu den Beiträgen auf den Zahlbetrag der Rente gewährt der Rentenversicherungsträger auf Antrag einen Zuschuss.

## **2.20. Pflegeversicherung**

Sind Sie als Rentner Pflichtmitglied oder freiwilliges Mitglied in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR), besteht Versicherungspflicht in der sozialen Pflegeversicherung. Sind Sie dagegen privat krankenversichert, benötigen Sie eine private Pflege-Pflichtversicherung.

Den gesetzlich festgelegten Beitrag zur sozialen Pflegeversicherung müssen Sie als Rentner/in in voller Höhe selbst tragen. Kinderlose Rentnerinnen und Rentner, die nach dem 31. Dezember 1939 geboren sind, zahlen zusätzlich den sog. Beitragszuschlag für Kinderlose in Höhe von 0,25 Beitragssatzpunkten. Auch den Beitrag zu einer privaten Pflege-Pflichtversicherung müssen Sie selbst tragen.

Alle wichtigen Kriterien, Voraussetzungen und Ausnahmemöglichkeiten in Hinblick auf die Absicherung in der Kranken- und Pflegeversicherung sind in leicht verständlichen Informationsschriften der Deutschen Rentenversicherung Bund und der privaten Versicherungswirtschaft enthalten. Zudem helfen Ihnen die Kranken- und Pflegekassen, die Gemeinden, sowie die Versicherungsberaterinnen und Versicherungsberater mit Rat und Unterstützung weiter. Und sollte der Pflegefall eintreten, stehen Ihnen auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit vielfältige Broschüren und Ratgeber zum Herunterladen oder zum Bestellen zur Verfügung.

### **2.21. Gewährung von Umzugskostenvergütung**

Nach § 44 TVöD – Besonderer Teil Verwaltung (BT-V) finden für die Erstattung von Reise- und Umzugskosten sowie Trennungsgeld die für Beamtinnen und Beamte jeweils geltenden Bestimmungen entsprechende Anwendung. Es sind jedoch Sonderregelungen für bestimmte Bereiche des Bundes zu beachten. Zu den Einzelheiten wenden Sie sich bitte an ihre personalbearbeitende Dienststelle.

... für Alle

### **2.22. Steuerliche Behandlung von Alterseinkünften**

Die Besteuerung von Alterseinkünften wurde mit dem Alterseinkünftegesetz zum 1. Januar 2005 neu geregelt. Mit diesem Gesetz wird die Besteuerung der verschiedenen Arten von Alterseinkünften schrittweise angeglichen. Insbesondere Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung werden in zunehmendem Maße bei der Ermittlung des zu versteuernden Einkommens berücksichtigt und die für Pensionen zu gewährenden Freibeträge werden schrittweise abgebaut. Gleichzeitig können die Altersvorsorgeaufwendungen in einem stetig steigenden Maß als Sonderausgaben steuerlich berücksichtigt werden. Dieser gleitende Übergang zu einer am Ende vollständigen nachgelagerten Besteuerung dauert insgesamt bis zum Jahr 2040. Bei Personen, die im Jahr 2040 oder später in Rente gehen, unterliegt die Rente oder Pension dann in voller Höhe der Besteuerung. Einen Überblick über die Besteuerung der unterschiedlichen Formen von Alterseinkünften und Informationen über bestimmte Abzugsmöglichkeiten, die der Gesetzgeber eingeräumt hat, gibt die Broschüre „Besteuerung von Alterseinkünften“ des Bundesfinanzministeriums ([www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-08-24-Besteuerung\\_von\\_Alterseinkuenften.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-08-24-Besteuerung_von_Alterseinkuenften.pdf?__blob=publicationFile&v=3)).

### **2.23. Der Soziale Dienst der obersten Bundesbehörden**

Der Übergang in eine neue Lebensphase bringt viele Fragen, Klärungs- und Regelungsbedarf mit sich. Der Umfang kann je nach individueller Situation eine spannende Aufgabe, eine Herausforderung oder auch eine Überforderung sein.

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Sozialberatung begleiten Sie auf diesem Weg und stehen Ihnen und Ihren Angehörigen sowohl in der Vorbereitung, als auch im Ruhestand beratend zur Verfügung. Die Sozialberatung übernimmt in vielen Behörden der Ärztliche und Soziale Dienst der obersten Bundesbehörden oder eine behördeninterne Beratungsstelle oder ein externer Dienstleister – nähere Infos erhalten Sie bestimmt im Intranet Ihrer Behörde, von Ihrer Personalverwaltung oder vom Gesundheitsmanagement.



In der Phase des Übergangs bietet es sich an, die Weichen für einen Ruhestand zu stellen, wie Sie ihn sich vorstellen. Hierbei kann es helfen, die folgenden Fragen für sich zu beantworten:

Wie aktiv möchten Sie sein? Möchten Sie sich weiterhin beruflich oder ehrenamtlich engagieren? Welchen Interessen oder Hobbys möchten Sie nachgehen? Wie können Sie Ihrer gesundheitlichen Situation gerecht werden? Welche präventiven Maßnahmen möchten Sie ergreifen? Sind finanzielle Fragen rund um Ruhestandsbezüge, Kranken-, Pflege- und weiteren Versicherungen ausreichend geklärt? Ist ein Umzug erforderlich und wie werden sich die Kontakte zur Familie, zu Freunden und Bekannten gestalten? Gibt es ein gutes soziales Netzwerk?

Mit dem Ruhestand verändern sich Prioritäten und die Selbstwahrnehmung. „Zeit haben“ kann eine neue Lebensqualität darstellen oder eine Herausforderung sein. Mit dem Abschied vom Berufsleben stellen sich die Fragen, welche die neuen Aufgaben sind, wo Wertschätzung erfahren werden kann und wo die eigenen Interessen liegen. Auch Partnerschaften, Beziehungen und soziale Kontakte verändern sich. Hier kann es hilfreich sein, andere rechtzeitig zu beteiligen, um gemeinsam Vorstellungen zu entwickeln und Erwartungen abzustimmen.

Die vorangegangenen Fragen beantworten Menschen im Übergang zum Ruhestand sehr unterschiedlich für sich. Für die einen ist es eine Bereicherung, für andere eine Belastung. Hier kann Beratung unterstützen. Ihre Sozialberatung begleitet Sie im Klärungsprozess. Empfehlenswert ist es, frühzeitig zu beginnen. Beispielsweise drei Jahre vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben lassen sich verschiedene Szenarien abwägen und es ist genug Zeit, um Detailfragen zu klären und Weichen zu stellen, andere mitzunehmen und gesundheitliche Herausforderungen anzugehen. Auch zu einem späteren Zeitpunkt können Sie auf einen Ruhestand hinarbeiten, der Sie erfüllt und bereichert.

Eine gute Orientierung bietet die Betrachtung der fünf Säulen der Identität nach H. G. Petzold. Je besser die Situation in den einzelnen Bereichen empfunden wird, umso höher ist die Zufriedenheit und das Wohlbefinden des Individuums. Mit unserer Beratung unterstützen wir Sie gern beim Gelingen des Übergangs in Ihren Ruhestand.

<b>Identität</b>				
<b>Körper &amp; Gesundheit</b>	<b>Arbeit &amp; Leistung</b>	<b>Soziale Beziehungen</b>	<b>Materielle Sicherheit</b>	<b>Werte</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psyche</li> <li>• Wohlbefinden</li> <li>• Belastbarkeit</li> <li>• Beweglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beruf</li> <li>• Ehrenamt</li> <li>• Hobbys</li> <li>• Zufriedenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner</li> <li>• Familie</li> <li>• Freunde</li> <li>• Vereine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkommen</li> <li>• Vermögen</li> <li>• Wohnsituation</li> <li>• Mobilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inn. Überzeugung</li> <li>• Lebensphilosophie</li> <li>• Normen</li> <li>• Gesellschaft</li> </ul>

*Die fünf Säulen der Identität nach Petzold, Quelle: BMI*

### 2.24. Ausweis für Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger

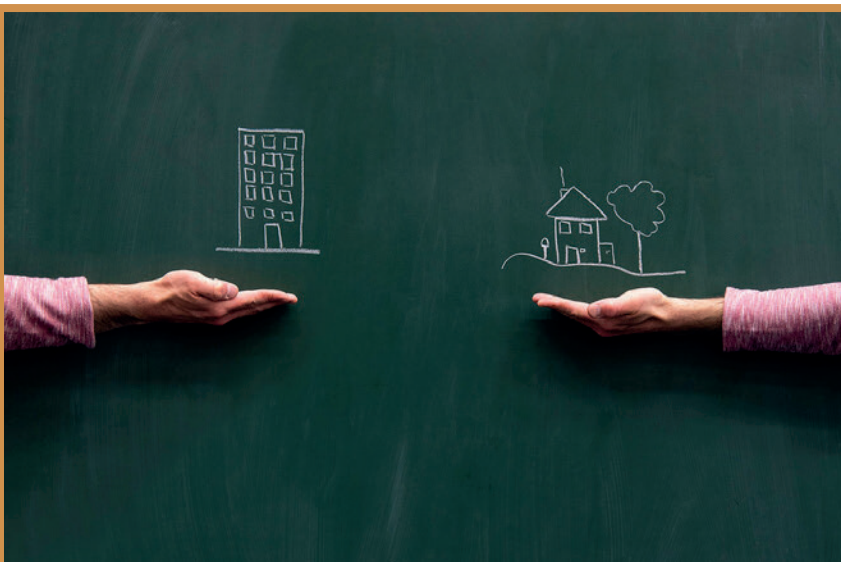
Für die Festsetzung der Versorgung und die Betreuung der Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger sind die Service-Center der Generalzolldirektion zuständig. Von dort erhalten Sie auch den Ausweis, damit Sie sich als Versorgungsempfängerin bzw. Versorgungsempfänger legitimieren können.

### 2.25. Sozialwerke

Die als Ausdruck des Fürsorgegedankens auf der Grundlage der Richtlinien zur Förderung der Arbeit der Sozialwerke der Bundesverwaltung bestehenden Möglichkeiten für Urlaub und Erholungsmaßnahmen zu ermäßigten Preisen stehen den Mitgliedern der einzelnen Sozialwerke der Bundesverwaltung auch nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben zur Verfügung. Die Mitgliedschaft endet nicht mit dem Eintritt in den Ruhestand. Sie können den Sozialwerken zudem auch noch nach Eintritt in den Ruhestand beitreten.

### 2.26. Wohnen im Ruhestand

Durch den Eintritt in den Ruhestand gewinnt die Wohnung eine viel größere Bedeutung als vorher. Wird die bisherige Wohnung den neuen Erwartungen gerecht? Vielleicht gab für die derzeitige Wohnungswahl die günstige Verkehrsverbindung oder die Nähe zur Dienststelle einen so großen Ausschlag, dass man Nachteile in Miethöhe, Größe, Ausstattung und Lage in Kauf genommen hatte.



Klima, günstige Lebenshaltungskosten und auch oftmals vorteilhaftere Preise für Wohneigentum lassen bei vielen den Plan wachsen, den Lebensabend im Euro-Raum oder im Ausland zu verbringen. Zukünftige Ruheständlerinnen und Ruheständler sollten sich vorher umfassend nicht nur über den ungeschmälernten Transfer sozialer Leistungen kundig machen, sondern besonders auch die Nachhaltigkeit

einer solchen Entscheidung im Gespräch vor Ort prüfen, bevor Verbindlichkeiten eingegangen werden. Wesentlich für eine derartige Entscheidung dürfte auch sein, ob die Entfernung nicht doch die familiären Kontakte z.B. zu Kindern und Enkelkindern erschwert.

Nicht nur die Wahl des Wohnsitzes, sondern auch die Wohnform kann für einen Wohnungswechsel im Alter bestimmend sein. Wer sich erst im Alter für den Erwerb eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung entschieden hat, wird in der Regel schon wegen der Höhe der finanziellen Vorsorge lange vor Eintritt in den Ruhestand die Weichen gestellt haben.

Mit der Förderung im KfW-Programm „Altersgerecht Umbauen“ ermöglicht der Bund vielen Menschen einen möglichst langen Verbleib im vertrauten Wohnumfeld bis ins hohe Alter. Die alters- und behindertengerechte Anpassung von Wohngebäuden wird aktuell mit Investitionszuschüssen des Bundes und mit zinsverbilligten Darlehen aus Eigenmitteln

der KfW unterstützt. Unabhängig von Maßnahmen des altersgerechten Umbaus können im Rahmen des Programms auch Maßnahmen zur Einbruchsicherung gefördert werden. Antragsberechtigt im Zuschussprogramm sind natürliche Personen als Eigentümer oder Ersterwerber von Ein- und Zweifamilienhäusern bzw. Eigentumswohnungen in Wohnungseigentümergeinschaften oder Mieter. Gefördert werden Einbruchschutzmaßnahmen in bestehenden Wohngebäuden in Deutschland wie z.B. einbruchhemmende Haus- oder Wohnungseingangstüren, Nachrüstsysteme für Fenster und Fenstertüren oder Einbruch- und Überfallmeldeanlagen. Voraussetzung ist die Einhaltung von technischen Mindestanforderungen. Eine Förderung erfolgt unabhängig von Alter und Einkommen. Weitere Informationen sind unter [www.kfw.de/455](http://www.kfw.de/455) abrufbar.

Weitere Alternativen für den Ruhestand sind Überlegungen, ob nicht eine Altenwohnung, ein Platz in einem Wohnheim oder generationenübergreifende Wohnmodelle (z.B. Mehrgenerationenhäuser) den Wünschen und Erwartungen besser entsprechen könnte. Sofern die Entscheidung noch nicht feststeht, sollten Sie sich auch hier über das Für und Wider vor Ort kundig machen.

### **2.27. Richtig vorsorgen**

Vorsorge, rechtliche Betreuung, testamentarische Angelegenheiten haben nicht ausschließlich etwas mit dem Alter oder der Vorbereitung auf den Ruhestand zu tun, weil sie zu jeder Zeit – während der Dienstzeit oder im Ruhestand – von Bedeutung für jeden von uns sein können. Da Sie sich aber gerade Gedanken zu einem neuen Lebensabschnitt machen, bietet sich eine gute Gelegenheit, auch diese wichtigen Themen Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz hat auf seiner Homepage mehrere informative Ratgeber zu diesen Themen veröffentlicht, hier eine Auswahl:

- Erben und Vererben – Informationen und Erläuterungen zum Erbrecht
- Betreuungsrecht (Mit ausführlichen Hinweisen zur Vorsorgevollmacht)
- Patientenverfügung, Leiden – Krankheit – Sterben

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?

[www.bmjv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Publikationensuche\\_Formular.html?nn=6425014](http://www.bmjv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Publikationensuche_Formular.html?nn=6425014)





## 3. Gesellschaftlich aktiv – gerade im Ruhestand

Im Ruhestand ist der Freiraum endlich da, Zeit für Dinge zu haben, die einem am Herzen liegen und die im Berufsleben zu kurz gekommen sind. Wie Sie Ihre Freizeit gestalten, ist im Berufsleben noch „Nebensache“, im Ruhestand wird sie zur „Hauptsache“. Entwickeln Sie rechtzeitig Vorstellungen und Wünsche und suchen Sie nach Möglichkeiten, diese in die Tat umzusetzen. Kapitel 3 soll hierzu Anregungen geben. Dies wirkt sich umgehend positiv auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit aus.

### 3.1. Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement

Viele angehende Ruheständlerinnen und Ruheständler sind an einer Aufgabe oder an einer beschäftigungsähnlichen Tätigkeit interessiert, die nicht mit den Lasten und Pflichten eines festen Arbeitsverhältnisses verbunden sind. Hierbei können sie ihre Neigungen verwirklichen und sich an der Erfüllung wunschgemäßer Aufgaben erfreuen. Gerade im Nachgehen besonderer Interessen und im Ausbilden und Professionalisieren besonderer Fähigkeiten liegt eine Chance, einen zufrieden stellenden Übergang vom Berufsleben in den Pensionsalltag zu organisieren.

Ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement bedeutet gemeinsame Gestaltung im erlebbaren Umfeld und fördert das gegenseitige Verständnis und die Identifikation mit der Gesellschaft. Aktivitäten im Ehrenamt und bürgerschaftlichen Engagement sind damit wesentliche Bestandteile eines offenen und partizipativen gemeinschaftlichen Lebens. Es unterstützt und stärkt den regionalen Zusammenhalt und fördert das Heimat- und Zusammengehörigkeitsgefühl durch die gemeinsame Gestaltung des erlebbaren Umfeldes.

Es bietet zudem die Möglichkeit, Generationen übergreifend im Gespräch zu bleiben und gemeinsam Ansätze zur Gestaltung des gesellschaftlichen Zusammenlebens vor Ort zu erarbeiten und zu leben.



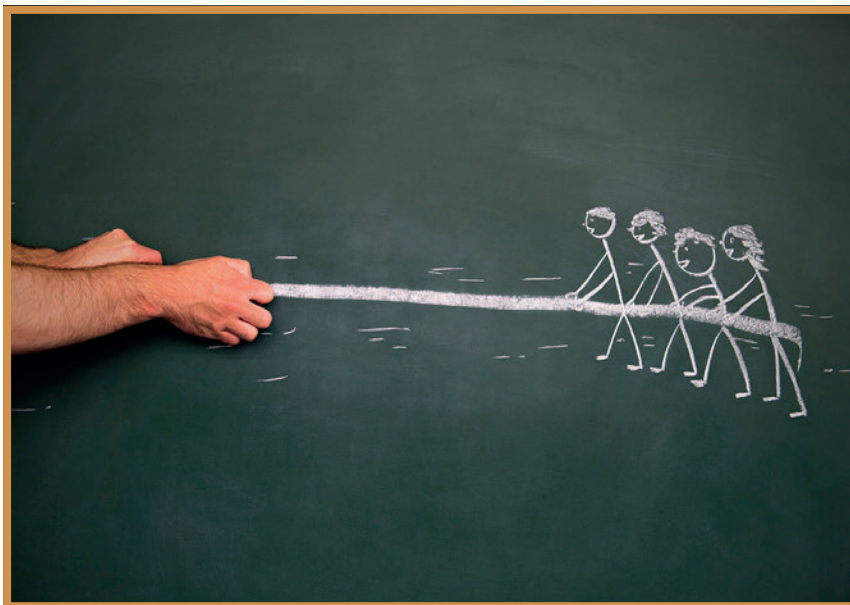
Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V.: [www.bagfa.de](http://www.bagfa.de)

[www.bmi.bund.de/SharedDocs/topthemen/DE/topthema-ehrenamtskampagne/topthema-ehrenamtskampagne.html](http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/topthemen/DE/topthema-ehrenamtskampagne/topthema-ehrenamtskampagne.html)

### 3.1.1. z.B. Ehrenamt im Sport

#### 3.1.1.1. Was macht das Ehrenamt im Sport so besonders?

Sport und insbesondere der organisierte Sport verdankt seinen hohen gesellschaftlichen Stellenwert nicht zuletzt dem Einsatz von ehrenamtlich Engagierten und freiwilligen Helferinnen und Helfern. Mit 8,6 Mio. Engagierten in 90.802 deutschen Sportvereinen, die jährlich mehr als 500 Mio. Stunden ehrenamtliche Arbeit für 27,8 Mio. Mitglieder leisten, ist der organisierte Sport nach wie vor der quantitativ bedeutsamste Träger freiwilligen Engagements. Die Freiwilligen engagieren sich in unterschiedlicher Weise, um die herausragenden Werte des Sports zu erhalten und zu verteidigen. Sport verbindet über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen hinweg und vermag Menschen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Alters zusammenzuführen. Dabei vermittelt er nicht nur eine gesundheitsbewusste Lebensgestaltung, sondern weiter darüber hinaus gehende Werte unseres freiheitlichen Gemeinwesens wie z.B. Akzeptanz von Regeln, Respekt, Teamfähigkeit, Einsatzbereitschaft und gesamtgesellschaftliche Inklusion. Gerade Menschen, die schon aufgrund ihres (hohen) Alters einen gewissen Grad an Lebenserfahrung pflegen, wissen diese Werte besonders zu schätzen und sie an jüngere Menschen weiter zu vermitteln. Für junge Menschen sind der Sport und eine Mitgliedschaft im Verein eine wegweisende Freizeitbeschäftigung. Später, wenn die Zeit mit Familie und Beruf verplant ist, ist der Sport ein wertvoller Ausgleich zum hektischen Alltag. Ältere Menschen lädt der Ruhestand hingegen gerade dazu ein, freiwillig nicht nur ihre größeren Zeitressourcen, sondern auch ihren wertvollen Wissensschatz im und mit dem Sport zu teilen. Durch den Kontakt mit verschiedenen Menschen können Senioren und Seniorinnen selbst wandelnden Wertvorstellungen und veränderten Lebensstilen begegnen, sich neu inspirieren und begeistern lassen. So eine Vielfältigkeit und Unterschiedlichkeit an Begegnungen findet man außer im Sport in keinem weiteren Lebensbereich.



Ehrenamt und freiwilliges Engagement machen den Kern einer aktiven Bürger- und Zivilgesellschaft aus, für die es keine Altersbeschränkung gibt. Wer in seiner Kindheit und Jugend selbst Sport im Verein getrieben hat, sollte die Chance nutzen, etwas von diesem Erfahrungsschatz an die nächste Generation weiterzugeben. Wer sich erst im Alter dazu entschließt, wird geradezu Neues lernen. Ein soziales Miteinander, das nicht nur Spaß an der Sache, sondern auch Kernkompetenzen unserer Gesellschaft vermittelt, wird von allen Generationen gerne begrüßt.

### 3.1.1.2. Welche Einsatzmöglichkeiten bietet das Ehrenamt im Sport?

Die Engagementmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Diese können durch persönliche, soziale, gesellschaftspolitische und finanzielle Motive geprägt werden. Im Folgenden sind beispielhaft einzelne Einsatzmöglichkeiten aufgelistet, die im klassischen Sportverein nach Bedarf und Qualifikation dauerhaft, zeitlich begrenzt oder projektbezogen angetreten werden können:

- Übungsleiter/in, Trainer/in im Breiten- und Leistungssport nach entsprechender Qualifizierung durch Aus-, Fort- und Weiterbildungen
- Vereinsmanager/in
- Jugendleiter/in
- Betreuer/in, Trainerassistent/in
- Kampfrichter/in, Schiedsrichter/in
- Kassenwart/in, allgemeine Verwaltungsarbeit
- Gerätewart/in
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Kuchen und Thekenverkauf
- Gruppen- bzw. Kursleitung
- Organisation und Durchführung von Turnieren und Veranstaltungen
- Busfahrer/in
- Hallenwart/in, Platzwart/in, Ordner
- Mitarbeit im Fanclub

### 3.1.1.3. Wie ist die rechtliche Absicherung des Ehrenamtes im Sportverein?

Auch wenn das ehrenamtliche Engagement auf freiwilliger Basis erfolgt, begeben sich die Ehrenamtlichen nicht in einen rechtsfreien Raum. Es bestehen rechtliche Rahmenbedingungen, welche den Zweck haben, bestehendes Engagement der Freiwilligen zu binden und zu zukünftigem Einsatz zu motivieren.

#### Steuerrecht

Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich in einem Sportverein engagieren und dafür ein Entgelt erhalten, sind zunächst grundsätzlich steuerpflichtig. § 3 Nummer 26 Einkommenssteuergesetz (EStG) enthält jedoch eine Regelung, nach der gemeinnützige Vereine im Rahmen der sog. Übungsleiterpauschale, die für alle vergleichbaren nebenberuflichen Tätigkeiten im Auftrag einer steuerbegünstigten Körperschaft gilt, eine Aufwandsentschädigung von bis zu 2.400 EUR im Jahr oder 200 EUR im Monat steuerfrei auszahlen können. Für ehrenamtliches Engagement wie das des Vorstandes dürfen Aufwandsentschädigungen von bis zu 720 EUR jährlich oder 60 EUR im Monat steuerfrei im Rahmen der sog. Ehrenamtspauschale abgerechnet werden.

#### Versicherungsschutz

Darüber hinaus besteht für Vereinsmitglieder ein Versicherungsschutz über den jeweiligen Landessportbund, dem der Verein angeschlossen ist. Die sog. Sportversicherung beinhaltet eine Unfall- und Haftpflichtversicherung sowie häufig auch einen Rechtsschutz. Damit genießen die Ehrenamtlichen nicht nur während der Tätigkeit im Verein Versicherungsschutz, sondern auch auf dem Weg zur und von der Tätigkeit bzw. Sportveranstaltung.

DOSB Homepage Ehrenamt im Sport: [www.ehrenamt-im-sport.de](http://www.ehrenamt-im-sport.de)



### 3.1.2. z.B. Ehrenamt im THW

Für ein Ehrenamt im Technischen Hilfswerk (THW) gibt es keine Altersgrenze. Menschen jeden Alters können sich in den bundesweit 668 Ortsverbänden engagieren. Auch wer im Einsatz nicht mehr in der ersten Reihe stehen kann oder will, hat viele Möglichkeiten mitzumachen. Dies geht zum Beispiel in der Ausbildung, der Wartung von Geräten, der Verpflegung von Einsatzkräften, bei der Öffentlichkeitsarbeit oder in der Verwaltung. Wer in den Einsatz gehen möchte, absolviert eine sechsmonatige Grundausbildung und stellt sich einer Abschlussprüfung.

Ein weiterer Weg sich im Alter im THW einzubringen, führt über den Bundesfreiwilligendienst (BFD). Bundesfreiwilligendienstleistende können ein Jahr lang einen Ortsverband unterstützen oder in Regionalstellen mitarbeiten. Die Aufgaben sind vielfältig, sie reichen von der Verwaltung bis zum technischen Bereich. Ein gleichzeitiges oder späteres Ehrenamt z.B. im THW (s.o.) bleibt dabei jederzeit möglich.

Auf [www.thw.de](http://www.thw.de) finden Sie unter „Das THW in ihrer Nähe“ die Kontaktdaten des nächstgelegenen Ortsverbandes. Unter [www.entdecke-bufti.de](http://www.entdecke-bufti.de) finden Sie alle wichtigen Informationen zum BFD, freie Stellen und Bewerbungsunterlagen.

### 3.1.3. z.B. Ehrenamt beim Bevölkerungsschutz

Im Bevölkerungsschutz arbeiten private Hilfsorganisationen und öffentlich-rechtliche Einrichtungen eng zusammen. Sie leisten schnelle Hilfe, wenn etwas passiert: bei Bränden, Unglücken sowie in Katastrophenfällen. Erst diese gut verzahnte Zusammenarbeit garantiert den optimalen Schutz der Bevölkerung in Deutschland.

Getragen wird dieses gut funktionierende und bewährte integrierte Hilfeleistungssystem in Deutschland vom Engagement und der Expertise ehrenamtlich Tätiger. Tagtäglich übernehmen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer aller Altersgruppen, mit unterschiedlicher Herkunft und vielseitigem beruflichen Hintergrund sowie ganz individuellen Fähigkeiten im Team freiwillig Verantwortung für das Wohl ihrer Mitmenschen. Sie alle sichern so den Schutz der Bevölkerung im Unglücks- oder Katastrophenfall.

*Bringen auch Sie sich mit Ihren speziellen Talenten ein! Für uns alle!*

Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sichern die Einsatzfähigkeit der öffentlich-rechtlichen Einrichtungen (ARKAT, Feuerwehr und THW) sowie die der privaten Hilfsorganisationen (ASB, DLRG, DRK, JUH, MHD).

Das bedeutet: Ohne aktives bürgerschaftliches Engagement wäre der Bevölkerungsschutz in Deutschland undenkbar. Werden Sie ein Teil dieser Gemeinschaft!

Sie interessieren sich für ein Ehrenamt im Bevölkerungsschutz? Hier ist eine Auswahl von Organisationen/Verbänden bei denen Sie sich engagieren/informieren können:

- Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland (ASB): [www.asb.de](http://www.asb.de)
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG): [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): [www.drk.de](http://www.drk.de)
- Freiwillige Feuerwehr/Deutscher Feuerwehrverband (DFV): [www.feuerwehrverband.de](http://www.feuerwehrverband.de)
- Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH): [www.johanniter.de/ehrenamt](http://www.johanniter.de/ehrenamt)
- Malteser Hilfsdienst (MHD): [www.malteser.de/ehrenamtlich-helfen.html](http://www.malteser.de/ehrenamtlich-helfen.html)
- Regieeinheiten (ARKAT): [www.arkat-bund.de](http://www.arkat-bund.de)
- Technisches Hilfswerk (THW): [www.thw.de/DE/Mitmachen-Unterstuetzen/mitmachen-unterstuetzen\\_node.html](http://www.thw.de/DE/Mitmachen-Unterstuetzen/mitmachen-unterstuetzen_node.html)

### 3.1.4. z.B. Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung

Kann eine volljährige Person aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht besorgen, bestellt das Betreuungsgericht auf ihren Antrag oder von Amts wegen für sie eine Betreuerin oder einen Betreuer, § 1896 Absatz 1 Satz 1 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), wenn und soweit die Betreuung erforderlich ist. Zu der Krankheit oder Behinderung muss ein Fürsorgebedürfnis hinzutreten. Es kann sich dabei etwa um Vermögens-, Renten- oder Wohnungsprobleme, aber auch um Fragen der Gesundheitsfürsorge oder des Aufenthalts handeln.

Ist eine Betreuerin oder ein Betreuer zu bestellen, ist es die Aufgabe des Betreuungsgerichts, eine Person auszuwählen, die geeignet ist, die Angelegenheiten zum Wohl der/des Betreuten zu besorgen und sie/ihn hierfür in dem erforderlichen Umfang auch persönlich zu betreuen, d.h. in einem persönlichen Kontakt zur/m Betroffenen zu stehen. Die persönliche Betreuung heißt dabei nicht, die tatsächliche Pflege und Hilfe im Haushalt selbst zu leisten, sondern diese bei Bedarf für die/den Betreute/n zu organisieren. Die Auswahl der Betreuerin bzw. des Betreuers erfolgt allein nach dem Gesichtspunkt, was den Interessen der/s Betreuten am besten gerecht wird. Hierbei hat eine ehrenamtliche Betreuung Vorrang gegenüber einer beruflichen Betreuung. Oft wird die ehrenamtliche Betreuung von Angehörigen übernommen. Sind jedoch keine Angehörigen vorhanden oder sind diese nicht in der Lage, die Betreuung zu übernehmen, sollen ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, die z.B. dem Freundes- und Bekanntenkreis der/des Betroffenen angehören, dieses wichtige Amt übernehmen. Darüber hinaus kann auch eine ehrenamtliche Betreuung für eine bis dahin unbekannte Person übernommen werden.

Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer werden in ihren Aufgaben durch Betreuungsvereine, -behörden und -gerichte beraten und unterstützt. Die in Ausübung ihres Amtes entstehenden Auslagen (z.B. Fahrkosten) werden ersetzt.

Umfangreiche Informationen zu den Aufgaben des rechtlichen Betreuers sind in der vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz herausgegebenen und im kostenlosen Download erhältlichen Broschüre „Betreuungsrecht“ enthalten ([www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.html](http://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.html)).

Vor Ort stehen die Betreuungsvereine und -behörden für Fragen zum Ehrenamt als rechtlicher Betreuer gerne zur Verfügung.

### 3.2. Weitere Ideen für ein Engagement

In der Freiwilligen-Datenbank der Aktion Mensch ([www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)) finden Sie viele Projekte in Ihrer Umgebung. Mit mehreren Tausend Angeboten ist die Freiwilligen-Datenbank die umfangreichste Internetplattform und vernetzt Angebote und Anbieter in ganz Deutschland. Auch viele Städte und Gemeinden suchen über Ehrenamtsbörsen oder Freiwilligenagenturen ehrenamtliche Unterstützung in unterschiedlichsten Bereichen.

Vielleicht möchten Sie sich gern in einer karitativen oder diakonischen Einrichtung betätigen, in kommunalen oder kirchlichen Selbsthilfeeinrichtungen arbeiten, Ihr Wissen Bildungs- und Kulturvereinigungen zur Verfügung stellen oder in Interessenverbänden besondere Aufgaben übernehmen. Wer sich nicht gern an große Organisationen binden möchte, kann Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienst oder einen Helferkreis selbst organisieren. Auch auf die Möglichkeit zur Übernahme einer ehrenamtlichen Betreuung sei hier hingewiesen.

Vielleicht bedauern Sie aber auch, dass die weit entfernt wohnenden Enkelkinder nur so selten zu Besuch kommen. Hier ein Ersatz: An vielen Orten hat sich ein Hilfsdienst sogenannter Leihopas oder Leihomas gebildet, der jungen Müttern und Vätern aus der Klemme hilft.

Vielleicht reizt es Sie, selbst einen solchen Hilfsdienst zu organisieren, wenn es in Ihrem Ort daran fehlt. Ein Gespräch mit der Kindergartenleitung zeigt, ob dafür Bedarf besteht. Die Theaterfreunde haben sich immer schon gewünscht, selbst auf der Bühne zu stehen. Vielleicht kommt die Erfüllung dieses Jugendtraums dem Bedarf des Stadttheaters entgegen, das schon lange auf der Suche nach geeigneten Statisten ist. Und, und, und...

### 3.3. Interessenvertretung im Alter

Auch eine dankbare Aufgabe für den Ruhestand ist die Organisation und Wahrnehmung der Interessen älterer Menschen. Es gehört zu den Ansprüchen an die pluralistische Gesellschaft, dass sich alle bedeutsamen Gesellschaftsgruppen wirksam organisieren und ihre Zielvorstellungen vertreten. Zwar sind sich Staat und Gesellschaft der Verantwortung für die älteren Bürgerinnen und Bürger bewusst und haben wichtige Verbesserungen der Lebensqualität dieser Personengruppe fortlaufend verwirklicht. Dennoch herrscht bei vielen der Betroffenen der Eindruck vor, gegenüber anderen Gruppen sehr benachteiligt zu sein, dass für sie wichtige Aspekte unberücksichtigt geblieben sind, zumindest, dass durch ihre Erfahrung und Mitwirkung vieles zielgerechter und wirksamer als ohne sie durchgeführt werden könnte. Es erscheint deshalb sinnvoll, dass sich die Betroffenen selbst verstärkt für ihre Wert- und Zielvorstellungen einsetzen und sich mit Gleichgesinnten organisieren.

Die Berufsverbände und die Gewerkschaften, die aus dem aktiven Berufsleben gut bekannt sind, haben weitgehend die an sie gestellte Herausforderung erkannt und in ihren Organisationen den Ruheständlerinnen und Ruheständlern bzw. Rentnerinnen und Rentnern eine Plattform geschaffen, die diesen eine organisierte Interessenvertretung ermöglicht.

Darüber hinaus gibt es in fast jedem Ort Vereine oder Einrichtungen, bei denen die Interessen der Seniorinnen und Senioren wirksam und konkret vertreten werden. Sofern Sie daran interessiert sind, wenden Sie sich an die zuständige Gemeindeverwaltung, die ortsansässigen Wohlfahrtsverbände, die Kirchengemeinden oder die Ortsverbände der Berufsorganisationen.



Vielleicht kommen Sie zur Erkenntnis, dass all diese Organisationen in Zielsetzung oder Praxis nicht dem entsprechen, was Sie von einer Interessenvertretung zur Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen erwarten. Setzen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen und rufen Sie eine eigene Initiative ins Leben.



### 3.4. Souveräner Umgang mit digitalen Medien

Online Reisen buchen, mit Freunden und Familie skypen, das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten, als Ehrenamtler die Vereinsarbeit digital neu organisieren – die Liste digitaler Möglichkeiten ließe sich schier endlos ergänzen. In allen Lebensbereichen bietet die Digitalisierung enorme Chancen und Möglichkeiten, sich sprichwörtlich auf neues Terrain zu begeben. Die meisten Kolleginnen und Kollegen haben durchaus gute Fähigkeiten in diesem Bereich, manchmal bereits durch ihre vorangegangene berufliche Tätigkeit. Gleichzeitig führt die Digitalisierung Veränderungen mit sich, die in Schnelligkeit und Umfang jede und jeden von uns vor die große Herausforderung stellen, à jour zu bleiben. Bisher hatten Sie einfach noch nicht genug Zeit, um sich eingehender mit dieser Materie zu beschäftigen? Dafür bedarf es aber auch digitaler Kompetenzen, um die Möglichkeiten nutzen zu können und sich vor allem auch sicher im Internet zu bewegen.

Zu all diesen Fragen finden Sie Antworten, Anregungen, Mitmach- und Lernangebote beim Verein Deutschland sicher im Netz e. V. (DsiN) auf [www.sicher-im-Netz.de](http://www.sicher-im-Netz.de). Das 2006 auf dem ersten Nationalen IT-Gipfel unter Schirmherrschaft des Bundesinnenministers gegründete gemeinnützige Bündnis unterstützt Verbraucher und kleinere und mittlere Unternehmen im sicheren und souveränen Umgang mit der digitalen Welt. Für die Verbraucherinnen und Verbraucher wurden zahlreiche Projekte und Initiativen ins Leben gerufen.

Im Projekt „Digitale Nachbarschaft“ (DiNa) gibt Deutschland sicher im Netz e.V., gefördert durch das BMI, Tipps und Hinweise zu digitalen Chancen und Datensicherheit im Ehrenamt. Die DiNa sensibilisiert Vereine, Initiativen und freiwillig engagierte Bürgerinnen und

Bürger für die Chancen des Internets und qualifiziert sie für einen sicheren Umgang mit dem Netz. Den Kern des mehrjährigen Projektes bilden deutschlandweite, regionale „DiNa-Treffs“ und Ratgebermobile mit DsiN-Schulungsteams, die regelmäßig zu den Treffs fahren. Ergänzt wird das Angebot durch Handbücher und Lernvideos (siehe unter [www.digitale-nachbarschaft.de](http://www.digitale-nachbarschaft.de)).

Das Projekt „Digital-Kompass“ (gefördert durch das BMJV) richtet sich an alle ehrenamtlich und hauptberuflich engagierte Menschen, die älteren Mitmenschen die Chancen des Internets näherbringen.

Neben Sicherheitswissen und dem Dialog zu aktuellen IT-Themen steht der Erfahrungsaustausch zur verständlichen Vermittlung für Seniorinnen und Senioren deutschlandweit im Mittelpunkt.

Mit dem Projekt „Digitaler Engel“ (gefördert durch das BMFSFJ) unterstützt Deutschland sicher im Netz ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote – alltagsnah, persönlich und vor Ort. Die Digitalen Engel gehen dorthin, wo ältere Menschen sich im Alltag bewegen: vom Marktplatz bis hin zu Seniorentreffs. Wissensvermittler unterstützen das Projekt in der lokalen Arbeit durch passgenaue Angebote vor Ort.

Da DsiN immer auch Trends aufspürt und seine Angebote an diese Entwicklungen und geänderten Bedarfe zeitnah anpasst, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Homepage.



Auch aktuelle Meldungen zu Bedrohungen durch besonders verbreitete Schadsoftware finden sich dort.

### 3.5. (Fort-)Bildung

Bildung und Wissen sind immer ein Gewinn. Viele Bildungseinrichtungen bieten besondere Kurse für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Ob Sie sich für Literatur, Geschichte, fremde Länder, Gesteinssammlungen oder Computer interessieren, die Bildungsangebote sind meist in erreichbarer Nähe. Auch bieten Bildungswerke, Akademien der öffentlichen Hand, der Kirchen, Gewerkschaften oder der Organisationen für ältere Menschen Seminare und Kurse an.

Unter Umständen besteht auch die Möglichkeit, sich als Gasthörer an einer Hochschule einschreiben zu lassen. Die Zulassungsvoraussetzungen an den einzelnen Hochschulen sind allerdings unterschiedlich. Einige setzen das Hochschulreifezeugnis voraus, einige gewähren nur den Gasthörerstatus, andere ermöglichen auch einen regulären Studiengang. Auch wird z.T. die Teilnahme auf ausgewählte oder allgemeine Lehrveranstaltungen beschränkt. Die Möglichkeiten zum Seniorenstudium haben in den letzten Jahren eine erhebliche Verbreiterung gefunden. Heute finden sich solche Angebote an den meisten Universitäten und Hochschulen in der Bundesrepublik. An einigen Universitäten wird den Seniorstudenten auch ein viersemestriges Studium angeboten, das auf eine nachberufliche Tätigkeit vorbereitet (z.B. BANA-Projekt, Technische Universität Berlin). Informationen welche Studiemöglichkeiten es in welchem Bundesland gibt, bietet der Akademische Verein der Senioren in Deutschland auf seiner Homepage ([www.avds.de/seniorenstudium](http://www.avds.de/seniorenstudium)).

### 3.6. Sport

Sport kennt kein Alter: In der Schule ist es der Schul- und an der Hochschule der Hochschulsport. Sportangebote während des Berufslebens gehören zu den freiwilligen Fürsorgeleistungen des Arbeitgebers. Was kommt danach? Auch im Ruhestand sollten regelmäßige Bewegung und kontinuierliche sportliche Aktivitäten auf der Tagesordnung stehen. Untersuchungen zeigen, dass ein altersadäquates fitnessorientiertes Krafttraining sogar bei 80- bis 90-Jährigen noch zu deutlichen Kraftsteigerung und zu muskulärem Zuwachs führt. Dadurch profitiert sowohl die Gesundheit als auch die Belastbarkeit. Zudem beugt regelmäßiges Koordinationstraining durch den positiven Effekt der Bewegungsökonomie Altersdemenz vor und Ausdauertraining stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem. Mit einem gesunden, aktiven Lebensstil lässt sich das Erkrankungsrisiko bzw. das Fortschreiten einer Herzkrankheit im Alter bis zu 90 Prozent senken.

Diese positiven Aspekte können Sie darüber hinaus damit verbinden, neue soziale Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaften zu stärken. Sei es die Lauf-, Schwimm- oder Nordic Walking Gruppe des innerörtlichen Sportvereines, beim Reha-Sport oder im Fitnessstudio. Oft finden Sie in den einzelnen Einrichtungen altersgerechte Kurse, Programme und Trainingsgegebenheiten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Dort finden Sie Gleichgesinnte, die Sie motivieren werden, in den Wettkampf gegen sich selbst und andere zu gehen.

Ist die Motivation erstmal da, sollten Sie sich nicht von Kosten und Aufwand von Ihrem Vorhaben abschrecken lassen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob es Ihrem Gesundheitsprofil entsprechend Zuschüsse oder gar kostenfreie Angebote für sportliche Aktivitäten gibt. Weitere Auskünfte gibt es auch beim Deutsch Olympischen Sportbund, der in den letzten Jahren eine Vielfalt von Programmen für Seniorinnen und Senioren

entwickelt hat. Grundsätzlich kann man altersunabhängig beinahe jeden Sport ausüben. Insbesondere Sportarten, die Sie in jungen Jahren erlebt haben, sind in ihren Bewegungsmustern auch noch im Alter abrufbar. Allerdings sollten sportliche Aktivitäten mit abrupten Stopp-Bewegungen und Schnelligkeitsübungen vermieden werden, wenn Ihr Bewegungsapparat beispielsweise aufgrund von Gelenkproblemen nur eingeschränkt belastbar ist. Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Yoga sind außerdem leicht zu erlernen und bieten einen unkomplizierten Einstieg. Vor dem Start sollten Sie auf jeden Fall einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner durchführen lassen, um weittragende Gesundheitsfolgen zu vermeiden. Auch andere erfahrene Sporttreibende oder Fitnesstrainer können Ihnen bei Startschwierigkeiten helfen und Unsicherheit nehmen. Eine Überprüfung des Gesundheits- und Fitnesszustandes ist unerlässlich.

Wer dem Gruppensport nichts abgewinnt, kann versuchen die seine Bewegungen im Alltag zu steigern. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen. Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert seine Lebenserwartung um drei bis fünf Jahre.

DOSB Sport der Älteren:

[www.dosb.de/sportentwicklung/sport-der-aelteren](http://www.dosb.de/sportentwicklung/sport-der-aelteren)

DOSB Broschüre „Richtig fit ab 50“:

[www.cdn.dosb.de/alter\\_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer\\_wandel/Bilder/dosb\\_richtigfitab50\\_web.pdf](http://www.cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Bilder/dosb_richtigfitab50_web.pdf)



Kap.	Thema
<b>1</b>	<b>Die „späten“ Arbeitsjahre</b>
1.1	<b>Work-Life-Balance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html">www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html</a></li> <li>• <a href="http://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheit-aelterer-menschen">www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheit-aelterer-menschen</a></li> </ul>
1.4.2	<b>Vereinbarkeit von Beruf und Pflege für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bafza.de">www.bafza.de</a></li> <li>• <a href="http://www.wege-zur-pflege.de">www.wege-zur-pflege.de</a></li> <li>• <a href="http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/broschuere--bessere-vereinbarkeit-von-familie--pflege-und-beruf/76070">www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/broschuere--bessere-vereinbarkeit-von-familie--pflege-und-beruf/76070</a> Pflegetelefon des BMFSFJ unter 030/201179131</li> </ul>

<b>2</b>	<b>Wissenswertes zum Ruhestand ...</b>
2.4	<b>Ruhegehalt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/versorgung_node.html">www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/versorgung_node.html</a></li> <li>• <a href="http://www.bmi.bund.de/versorgung">www.bmi.bund.de/versorgung</a></li> </ul>
2.5	<b>Auskunft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Kontakt/kontakt_node.html">www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Kontakt/kontakt_node.html</a></li> <li>• <a href="http://www.formulare-bfinv.de/ffw/form/display.do?%24context=A99172C9ADC5C7A272AC">www.formulare-bfinv.de/ffw/form/display.do?%24context=A99172C9ADC5C7A272AC</a></li> </ul>
2.6	<b>Versorgungsbezug im Ausland</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Fragen-Antworten/fragen-antworten.html">www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Versorgung/Fragen-Antworten/fragen-antworten.html</a></li> </ul>
2.8	<b>Beihilfe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bva.bund.de/DE/Services/Bundesbedienstete/Gesundheit-Vorsorge/Beihilfe/4_Beihilfeanspruch/beihilfeanspruch_node.html;jsessionid=86446CD672C5FBEFF30BEF03F60D5F79.intranet662#">www.bva.bund.de/DE/Services/Bundesbedienstete/Gesundheit-Vorsorge/Beihilfe/4_Beihilfeanspruch/beihilfeanspruch_node.html;jsessionid=86446CD672C5FBEFF30BEF03F60D5F79.intranet662#</a></li> </ul>
2.15	<b>Auskunft und Beratung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.deutsche-rentenversicherung.de">www.deutsche-rentenversicherung.de</a></li> <li>• <a href="http://www.vbl.de">www.vbl.de</a></li> </ul>
2.16.2	<b>Weiterarbeiten nach Rentenbeginn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/laenger-arbeiten-417334">www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/laenger-arbeiten-417334</a> „Länger arbeiten – Kleiner Ratgeber zum Weiterarbeiten nach Rentenbeginn“</li> </ul>
2.22	<b>Steuerliche Behandlung von Alterseinkünften</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-08-24-Besteuerung_von_Alterseinkuenften.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=3">www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-08-24-Besteuerung_von_Alterseinkuenften.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=3</a></li> </ul>
2.26	<b>Sozialwerke</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.sozialwerk.bund.de">www.sozialwerk.bund.de</a></li> <li>• <a href="http://www.sozialwerk-bfv.de">www.sozialwerk-bfv.de</a></li> <li>• <a href="http://www.sozialwerk-aa.de">www.sozialwerk-aa.de</a></li> <li>• <a href="http://www.bundeswehr-sozialwerk.de">www.bundeswehr-sozialwerk.de</a></li> <li>• <a href="http://www.sozialwerk-bvv.de">www.sozialwerk-bvv.de</a></li> </ul>
2.28	<b>Richtig vorsorgen:</b> <b>Erben und Vererben – Informationen und Erläuterungen zum Erbrecht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Erben_Vererben.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=33">www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Erben_Vererben.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=33</a></li> </ul> <b>Betreuungsrecht (Mit ausführlichen Hinweisen zur Vorsorgevollmacht)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.pdf;jsessionid=61F1605A1006C9C159E26564F805F0D1.1_cid324?__blob=publicationFile&amp;v=34">www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.pdf;jsessionid=61F1605A1006C9C159E26564F805F0D1.1_cid324?__blob=publicationFile&amp;v=34</a></li> </ul> <b>Patientenverfügung, Leiden – Krankheit – Sterben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Patientenverfuegung.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=38">www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Patientenverfuegung.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=38</a></li> </ul>

<b>3</b>	<b>Gesellschaftlich aktiv – gerade im Ruhestand</b>
3.1	<b>Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bagfa.de">www.bagfa.de</a></li> <li>• <a href="http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/topthemen/DE/topthema-ehrenamtskampagne/topthema-ehrenamtskampagne.html">www.bmi.bund.de/SharedDocs/topthemen/DE/topthema-ehrenamtskampagne/topthema-ehrenamtskampagne.html</a></li> </ul>
3.1.1	<b>z.B. Ehrenamt im Sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.ehrenamt-im-sport.de">www.ehrenamt-im-sport.de</a></li> </ul>
3.1.2	<b>z.B. Ehrenamt beim THW</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.thw.de">www.thw.de</a></li> <li>• <a href="http://www.entdecke-bufti.de">www.entdecke-bufti.de</a></li> </ul>
3.1.3	<b>z.B. Ehrenamt im Bevölkerungsschutz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html">www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html</a></li> </ul> <b>Zu den einzelnen Organisationen/Verbänden:</b> Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland (ASB): <a href="http://www.asb.de">www.asb.de</a> Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG): <a href="http://www.dlrg.de">www.dlrg.de</a> Deutsches Rotes Kreuz (DRK): <a href="http://www.drk.de">www.drk.de</a> Freiwillige Feuerwehr/Deutscher Feuerwehrverband (DFV): <a href="http://www.feuerwehrverband.de">www.feuerwehrverband.de</a> Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH): <a href="http://www.johanniter.de/ehrenamt">www.johanniter.de/ehrenamt</a> Malteser Hilfsdienst (MHD): <a href="http://www.malteser.de/ehrenamtlich-helfen.html">www.malteser.de/ehrenamtlich-helfen.html</a> Regieeinheiten (ARKAT): <a href="http://www.arkat-bund.de">www.arkat-bund.de</a> Technisches Hilfswerk (THW): <a href="http://www.thw.de/DE/Mitmachen-Unterstuetzen/mitmachen-unterstuetzen_node.html">www.thw.de/DE/Mitmachen-Unterstuetzen/mitmachen-unterstuetzen_node.html</a>
3.1.4	<b>z.B. in der rechtlichen Betreuung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.html">www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Betreuungsrecht.html</a></li> </ul>
3.2	<b>Weitere Ideen für ein Engagement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.aktion-mensch.de">www.aktion-mensch.de</a></li> </ul>
3.3	<b>Interessenvertretung im Alter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.bagso.de">www.bagso.de</a></li> </ul>
3.4	<b>Souveräner Umgang mit digitalen Medien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.sicher-im-Netz.de">www.sicher-im-Netz.de</a></li> <li>• <a href="http://www.digitale-nachbarschaft.de">www.digitale-nachbarschaft.de</a></li> </ul>
3.5	<b>(Fort-)Bildung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.avds.de/seniorenstudium">www.avds.de/seniorenstudium</a></li> </ul>
3.6	<b>Sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.dosb.de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/">www.dosb.de/sportentwicklung/sport-der-aelteren/</a></li> <li>• <a href="http://www.cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Bilder/dosb_richtigfitab50_web.pdf">www.cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Bilder/dosb_richtigfitab50_web.pdf</a></li> </ul>

**Herausgeber:**

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat  
 10557 Berlin

E-Mail: [service@bmi.bund.de](mailto:service@bmi.bund.de)  
 Internet: [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de)

veröffentlicht im Februar 2021

**Bildnachweis:**

lama-photography via photocas (1, 5, 13, 29); David-W via photocase (8, 11, 14, 20, 22, 27, 30, 34, 35), BMI (2)