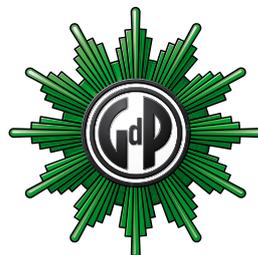


RATGEBER

# Vorbereitung auf den Ruhestand

Dem neuen Lebensabschnitt das Beste abgewinnen



**Gewerkschaft  
der Polizei**

# Inhalt

<b>1. Den Ruhestand vorbereiten – Wie stelle ich mir den neuen Lebensabschnitt vor?</b>	<b>4</b>
1.01 Fragen, die helfen sollen, die Gedanken an morgen zu ordnen .....	5
1.02 Rentenkonto und Versicherungsverlauf .....	5
1.03 Versorgungsanspruch .....	6
1.04 Den Übergang bewusst gestalten: Altersteilzeit .....	7
1.05 Den letzten Arbeitstag feiern .....	7
1.06 Die ersten Wochen genießen .....	7
1.07 Erwartungen klären und abstimmen .....	7
<b>2. Älter werden in der Gesellschaft</b>	<b>8</b>
2.01 Wie alt ist alt? – Bis wann ist man eigentlich jung? .....	9
2.02 Wie geht es „alten Menschen“ in Deutschland? .....	9
2.03 Menschen werden im Alter unterstützt – Was bedeutet Altenhilfe? .....	9
2.04 Das Altern erforschen – Was ist Gerontologie? Was ist Geriatrie? .....	10
<b>3. Der Ruhestand als Chance – Wie werde ich zufrieden älter?</b>	<b>11</b>
3.01 Eigene Kompetenzen schätzen und erhalten .....	12
3.02 Aktiv sein .....	12
3.03 Sich ehrenamtlich engagieren .....	12
3.04 Checkliste: So findest du das passende Ehrenamt .....	12
3.05 Seniorenbüros unterstützen bei der Suche nach einer adäquaten Aufgabe .....	13
3.06 Vom Ehrenamt profitieren: Für andere da sein .....	14
3.07 Engagement für die GdP .....	16
3.08 Bildungsangebote nutzen .....	16
3.09 Seniorenstudium .....	16
3.10 Aktiv sein und Sport treiben .....	17
3.11 Reisen unternehmen .....	17
3.12 Alte und neue Hobbys entdecken .....	17

## Impressum

Herausgeber:  
Gewerkschaft der Polizei  
Abteilung IV  
Stromstraße 4  
10555 Berlin

4. Auflage Februar 2018

Verantwortlich:  
Horst Müller

Gestaltung und Druck:  
Wölfer Druck + Media  
42781 Haan

Bilder: Adobe Stock

Aufgrund der Lesefreundlichkeit dieser Broschüre wurden die Begriffe Rentnerin/Rentner bzw. Pensionierung/Verrentung Pensionär/Pensionärin im freien Wechsel verwandt.

<b>4. Wie will ich wohnen, wenn ich älter bin?</b>	<b>19</b>
4.01 In der eigenen Wohnung bleiben .....	20
4.02 Betreutes Wohnen .....	20
4.03 Mehrgenerationenhaus .....	21
4.04 Die Senioren-WG .....	21
4.05 Anregungen für barrierefreies Wohnen .....	21
<b>5. Gesund älter werden</b>	<b>23</b>
5.01 Aktiv werden – 15 Regeln für gesundes Älterwerden .....	24
5.02 Sport und Ernährung .....	25
5.03 Gedächtnistraining – auch im Alter geistig fit bleiben .....	26
<b>6. Neue Medien</b>	<b>27</b>
6.01 Mit dem Computer umgehen .....	28
6.02 Im weltweiten Netz surfen .....	28
6.03 Soziale Netzwerke .....	28
<b>7. Finanzielle Absicherung im Alter</b>	<b>29</b>
7.01 Schuldenfrei im Alter .....	30
7.02 Finanzen .....	30
7.03 Grundsicherung und Hinzuverdienst .....	30
7.04 Zuverdienst im Ruhestand .....	31
7.05 Arbeiten im vorzeitigen Ruhestand .....	31
7.06 Finanzielle Absicherung im Alter .....	31
7.07 Erbe und Schenkung .....	32
7.08 Das Alterseinkünftegesetz .....	33
7.09 Versicherungen im Alter – Welche sind wichtig? .....	33
<b>8. Vorsorgemöglichkeiten – Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich es selbst nicht mehr kann</b>	<b>36</b>
8.01 Die Vorsorgevollmacht .....	37
8.02 Die Betreuungsverfügung .....	37
8.03 Die Patientenverfügung .....	37
8.04 Die Generalvollmacht .....	37
<b>9. Wissenswerte Adressen</b>	<b>38</b>
9.01 Landesbezirke/Bezirke .....	38
9.02 Verbände der freien Wohlfahrtspflege und gemeinnützige Unternehmen der Alten- und Behindertenhilfe ...	39
9.03 Beratungseinrichtungen .....	39
9.04 Sportverbände .....	39



Bild: Adobe Stock

# 1. Den Ruhestand vorbereiten – Wie stelle ich mir den neuen Lebensabschnitt vor?

Für die meisten Menschen ist der Ruhestand eine lang ersehnte Phase. Wer heute aus seinem Beruf ausscheidet und in den Ruhestand geht, kann sich durchschnittlich auf weitere 20 Lebensjahre freuen: Viel Zeit also, diesen neuen Lebensabschnitt zu genießen. Doch der Übergang von der zweiten zur dritten Lebensphase ist ein eingreifender Schritt, der das Leben mit Sicherheit verändert. Ein gelungener Übergang in den Ruhestand braucht Zeit. Der gravierendste Einschnitt ist sicherlich das mehr an Freizeit, das der Ruhestand mit sich bringt. Daher ist es gut und ratsam, sich darauf

vorzubereiten, vorausschauend zu denken und zu handeln, sich aktiv mit dem künftigen Leben auseinanderzusetzen und sich Ziele zu setzen.

Experten raten dazu, sich schon zwei bis drei Jahre vor dem Ruhestand mit dem Thema zu befassen.

Unsere Broschüre gibt konkrete Ratschläge, wie man sich auf den Ruhestand vorbereiten kann, Tipps für ein ausgefülltes Leben im Ruhestand und eine aktive Gestaltung des Alltags.

- 1.01 Fragen, die helfen sollen, die Gedanken an morgen zu ordnen
- 1.02 Rentenkonto und Versicherungsverlauf
- 1.03 Versorgungsanspruch
- 1.04 Den Übergang bewusst gestalten: Altersteilzeit
- 1.05 Den letzten Arbeitstag feiern
- 1.06 Die ersten Wochen genießen
- 1.07 Erwartungen klären und abstimmen

**„Alle wollen alt werden,  
aber keiner will es sein.“**

*(Gustav Knuth)*

## 1.01 Fragen, die helfen sollen, die Gedanken an morgen zu ordnen

Das Ausscheiden aus dem Beruf und der Beginn der dritten Lebensphase bedeuten für viele Menschen einen deutlichen Einschnitt und eine starke Veränderung in ihrem Leben. Wer also in circa drei Jahren in den Ruhestand geht, startet am besten schon jetzt damit, sich Gedanken zu machen und Ideen zu entwickeln, über die Zeit nach dem aktiven Erwerbsleben.

### Persönliches

- Was will ich noch erreichen?
- Wo liegen meine Neigungen und Fähigkeiten? Welche Fähigkeiten liegen brach?
- Was möchte ich noch lernen oder kennen lernen?
- Welche Probleme muss ich noch lösen?
- Was soll der Hauptinhalt meines Alters sein?
- Will ich meine Berufstätigkeit mit der Pensionierung beenden?

### Materielles und Finanzielles

- Habe ich für das Alter finanziell ausreichend vorgesorgt?
- Ist meine Rente oder Pension gesichert?
- Wo und wie werde ich wohnen? Allein oder mit anderen zusammen? Im Heim oder in der Wohnung? In der Stadt oder auf dem Land?
- Möchte ich einen Garten haben? Kann ich ihn pflegen?

### Gesundheit

- Ernähre ich mich meinem Alter und meinen Aufgaben entsprechend?
- Habe ich genug Bewegung? Wie kann ich ggf. Ausgleich schaffen?

### Kontakte

- Mit wem möchte ich im Alter häufiger Zeit verbringen?
- Gibt es Kontakte, die ich wieder auffrischen könnte?
- Mit wem könnte ich gemeinsam reisen?
- Wie eng soll mein Kontakt zur Familie sein?

### Aktivitäten

- Welche Hobbys kann ich im Alter wahrnehmen?
- Wofür könnte ich mich darüber hinaus interessieren?
- Womit möchte ich meine Freizeit hauptsächlich verbringen?
- Wie halte ich mich geistig fit?
- Welche sozialen, politischen, kulturellen und religiösen Aufgaben würden mich reizen?
- Welche Schritte kann ich jetzt schon unternehmen?

Wer schon rechtzeitig vorher Pläne schmiedet, erlebt sicher keinen Schock, denn er oder sie hat sich schon aktiv auf das neue Leben vorbereitet: Auf den neuen Status, die Rolle, die er oder sie nun spielen wird, den neuen Lebensinhalt, auch auf den neuen Lebensstandard, das geänderte Zusammenleben mit dem Partner, den Rhythmus im Tages- und Wochenablauf. Denn jede Art von Vorbereitung lässt die Zukunft berechenbarer und überschaubarer erscheinen und macht nicht nur ältere Menschen sicherer und freier.

## 1.02 Rentenkonto und Versicherungsverlauf

Spätestens jetzt ist es an der Zeit, die Weichen für die Zeit nach deinem Berufsleben zu stellen. Damit die richtigen Entscheidungen zum

Thema Rente und Altersvorsorge getroffen werden können, geben wir dir hier einen Überblick über alles, was dafür besonders wichtig ist. Das Rentenkonto wird für jeden Versicherten beim zuständigen Rentenversicherungsträger verwaltet. Nur ein vollständiges Rentenkonto sichert den maximalen Rentenanspruch und gibt zuverlässig Auskunft über die tatsächliche Höhe der späteren Rente. Wird das Rentenkonto bereits frühzeitig auf den neusten Stand gebracht, erleichtert dies den Übergang in die Rente und beugt möglichen Verzögerungen vor.

### Renteninformation und Rentenauskunft

Nach dem Altersvermögensgesetz (AVmG) erhalten Versicherte, die das 27. Lebensjahr vollendet haben, jährlich eine schriftliche Renteninformation. Nach Vollendung des 54. Lebensjahres wird diese alle drei Jahre durch eine Rentenauskunft ersetzt. In den vergangenen Jahren sind die Altersgrenzen für Altersrenten schrittweise angehoben worden. Du hast jedoch die Möglichkeit, bestimmte Altersrenten vor dem Erreichen der regulären Altersgrenze in Anspruch zu nehmen. Wer früher die Rente beziehen will, muss in der Regel Abschläge in Kauf nehmen. Für deine Rente sind nicht nur die letzten Jahre entscheidend. Jeder eingezahlte Euro zählt in der gesetzlichen Rentenversicherung. Das fing mit deinem ersten Beitrag in jungen Jahren an und endet erst mit dem letzten Beitrag vor Rentenbeginn. Und auch andere Zeiten zählen bei der Rente mit. Nicht nur die Verdienst- und damit die Beitragshöhe wirkt sich auf deine Rente aus, sondern auch die Zeiten selbst spielen eine wichtige Rolle. Sie bestimmen, ob du überhaupt einen Leistungsanspruch hast. Für alle Leistungen gilt nämlich eine Mindestversicherungszeit, die sogenannte Wartezeit.

### Welche Zeiten wirken sich wie aus?

#### Die stärksten Zeiten: Deine Beitragszeiten

Die Zeit in der du als Arbeitnehmer oder versicherungspflichtiger Selbstständiger tätig bist, gilt als Beitragszeit. Bitte berücksichtige dabei, dass ein Minijob mit bis zu 450,00 Euro monatlich nicht als „vollwertige“ Beitragszeit angerechnet wird. Der Rentenversicherungsträger empfiehlt dir in diesem Fall eine freiwillige Aufstockung – das ist für deine Ansprüche.

### Was ist mit Zeiten im Ausland?

Auch diese können sich auf deine Rente auswirken. Das betrifft sowohl Zeiten nach dem Fremdrechtenrecht, als auch Zeiten, die nach über- oder zwischenstaatlichem Recht anerkannt werden können. Alle Auskunfts- und Beratungsstellen geben Auskunft zu Auslandssachverhalten.

### Was gilt noch als Beitragszeit:

- Zeiten deiner beruflichen Ausbildung  
Wehr- und Zivildienst / freiwilliger Wehrdienst / Bundesfreiwilligendienst
- Zeiten der Kindererziehung und Pflege eines Familienmitglieds (mindestens 14 Stunden unentgeltlich pro Woche). Wichtig: Diese Zeiten werden beim Rentenversicherungsträger nicht automatisch erfasst. Deshalb ist er auf deine Information angewiesen.
- Zeiten, in denen du Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld oder Krankengeld bezogen hast.
- Freiwillige Beiträge und Zeiten, für die du nachträglich Geld eingezahlt hast.
- Auch Zeiten im Ausland können sich auf deine Rente auswirken. Das betrifft inzwischen vor allem Zeiten, die nach über- oder zwischenstaatlichem Recht anerkannt werden.

### Zu den beitragsfreien Zeiten zählen:

#### Anrechnungszeiten

Zu den Anrechnungszeiten zählen vor allem Arbeitsunfähigkeit, Krankheitszeiten zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr, Zeiten einer Reha, die Mutterschutzfristen bei einer Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit (sofern keine Pflichtbeitragszeit), Zeiten der Ausbildungssuche zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr und Zeiten der Schulausbildung oder der Besuch einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme nach dem 17. Lebensjahr. Welche Anrechnungszeiten bei dir konkret berücksichtigt werden, erfährst du bei deinem Rentenversicherungsträger.

#### Berücksichtigungszeiten

Berücksichtigungszeiten sind wertvoll, weil sie mögliche Lücken im Versicherungsleben schließen und die Bewertung der beitragsfreien Zeiten beeinflussen. Hauptsächlich sind dies die Zeiten der Kindererziehung bis zum vollendeten 10. Lebensjahr deines Kindes und Pflegezeiten.

#### Zurechnungszeit

Eine Zurechnungszeit gibt es bei Erwerbsminderungs- oder Hinterbliebenenrenten. Durch die Zurechnungszeit werden bestimmte Beiträge bis zum 60. Lebensjahr „hochgerechnet“. Bei Erwerbsminderungsrenten, die ab dem 1. Juli 2014 beginnen, dauert die Zurechnungszeit bis zum 62. Lebensjahr.

Andere Zeiten wirken sich in der Regel nicht auf deine gesetzliche Rente aus. Bei Fragen hierzu wende dich bitte an die Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

Antragsformulare für die Rentenkontklärung erhält man bei den jeweiligen Rentenversicherungsträgern oder zentral bei der Deutschen Rentenversicherung. Die Antragsformulare kann man schriftlich und telefonisch beantragen oder von den Webseiten der Versicherungen herunterladen.

### Servicetelefon rund um Rente und Rehabilitation

Bei der Deutschen Rentenversicherung musst du nicht lange nach Antworten suchen:

Die bekommst du über das Service-Telefon 0800 1000 4800.

Quelle: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

## 1.03 Versorgungsanspruch

Rechtsgrundlage für die Gewährung der Versorgungsbezüge der Beamten und ihrer Hinterbliebenen ist das Beamtenversorgungsgesetz (BeamtVG). Das BeamtVG gilt sowohl für Bundes-/Landes- als auch Kommunalbeamte.

#### Versorgungsauskunft

Beamtinnen und Beamte, deren Ruhestand zeitnah bevorsteht haben die Möglichkeit bei Ihrem zuständigen Amt für Besoldung und Versorgung einen Antrag auf Erteilung einer Versorgungsauskunft zu stellen. Eine Vielzahl dieser Ämter stellen im Internet Berechnungsprogramme zur Verfügung, mit denen der zukünftige Ruhegehaltssatz dargestellt werden kann.

### Entstehen des Ruhegehaltsanspruchs

Der Anspruch auf Versorgungsbezüge richtet sich nicht nach dem BeamtVG sondern nach den Vorschriften in den Beamtengesetzen des Bundes (BBG) bzw. der jeweiligen Länder (LBG). Danach haben grundsätzlich Anspruch auf Versorgungsbezüge:

**Beamte auf Lebenszeit**, die mit Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze in den Ruhestand treten oder auf eigenen Antrag wegen Erreichen der Antragsaltersgrenze oder der besonderen Antragsaltersgrenze für Schwerbehinderte oder wegen Dienstunfähigkeit in den Ruhestand versetzt werden.

**Beamte auf Probe**, wenn sie aufgrund einer Dienstbeschädigung dienstunfähig geworden sind.

**Beamte auf Zeit** (kommunale Wahlbeamte) neben den zum Beamtenverhältnis auf Lebenszeit genannten Tatbeständen mit Ablauf der Wahlzeit, sofern darüber hinaus die im jeweiligen Landesbeamtengesetz genannten zusätzlichen Anspruchsgrundlagen erfüllt sind.

### Anspruchsvoraussetzungen

Gemäß § 4 Abs. 1 BeamtVG wird ein Ruhegehalt nur gewährt, wenn der Beamte eine Dienstzeit von mindestens fünf Jahren abgeleistet hat oder infolge Krankheit, Verwundung oder sonstiger Beschädigung, die er sich ohne grobes Verschulden bei Ausübung oder aus Veranlassung des Dienstes zugezogen hat, dienstunfähig geworden ist.

Berücksichtigung für die Erfüllung der Wartezeit finden die Beamtendienstzeiten, Grundwehr-/Zivildienstzeiten und unter bestimmten Voraussetzungen evtl. auch Zeiten in einem privatrechtlichen Arbeitsverhältnis im öffentlichen Dienst.

### Hinterbliebenenversorgung beinhaltet

- Bezüge für den Sterbemonat
- Sterbegeld
- Witwen-/Witwergeld
- Waisengeld
- Unterhaltsbeitrag
- Witwen-/Witwerabfindung.

Den Erben eines verstorbenen Beamten, Ruhestandsbeamten oder eines entlassenen Beamten verbleiben für den Sterbemonat die Bezüge des Verstorbenen.

Das Sterbegeld beträgt unter bestimmten Voraussetzungen das Zweifache der Dienst- bzw. Versorgungsbezüge (§ 18 BeamtVG).

Die Witwe sowie die leiblichen und an Kindes statt angenommenen Kinder eines aktiven Beamten bzw. Ruhestandsbeamten erhalten bei Vorliegen der sonstigen Voraussetzungen Hinterbliebenenbezüge.

Waisengeld wird über das 18. Lebensjahr hinaus nur gewährt, solange sich das Kind in Ausbildung befindet, in der Regel längstens bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres (§§ 19 und 23 BeamtVG). Nicht waisengeldberechtigte Witwen und frühere Ehefrauen erhalten unter bestimmten Voraussetzungen einen Unterhaltsbeitrag (§ 22 BeamtVG).

Im Falle einer Wiederverheiratung erhält die Witwe, die Anspruch auf Witwengeld oder auf einen Unterhaltsbeitrag hat, eine Witwenabfindung (§ 21 BeamtVG).

## Entlassung

Endet das Beamtenverhältnis durch Entlassung auf eigenen Antrag, besteht kein Anspruch auf Versorgung. In diesem Fall erfolgt durch den Dienstherrn für die abgeleistete Beamtenzeit eine Nachversicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung bzw. in einer berufsständischen Versorgungseinrichtung.

## 1.04 Den Übergang bewusst gestalten: Altersteilzeit

Wer Schritt für Schritt aus dem Dienst aussteigen will, sollte sich mit den Möglichkeiten der Altersteilzeit ab dem 55. Lebensjahr vertraut machen. Dann muss der Beruf nicht von heute auf morgen an den Nagel gehängt werden: Es entsteht eine Zeit des Übergangs, in der man sich langsam an den Ruhestand gewöhnen kann. Und man geht mit dem guten Gefühl, einen kleinen Beitrag zur Beschäftigungssicherung geleistet zu haben. Unter finanziellen Aspekten ist besonders zu beachten, ob bei der Rente und der Zusatzversorgung durch die Versorgungsanstalten des Bundes und der Länder (VBL) Abschläge in Kauf genommen werden müssen.

Auf Beamte des Bundes und der Länder ist das Altersteilzeitgesetz und der Tarifvertrag zur Altersteilzeit „systemadäquat“ übertragen worden. In den meisten Fällen wird Altersteilzeit aber nicht mehr als Blockfreizeit gewährt.

**Auskünfte über die aktuelle Handhabung der Altersteilzeit erteilt der jeweilige Landesbezirk/Bezirk der GdP.**

## 1.05 Den letzten Arbeitstag feiern

Plötzlich ist er da: Der letzte Arbeitstag. Sicher begehen ihn die meisten mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Auf jeden Fall heißt es Abschied nehmen von der Dienststelle und dem täglichen Miteinander unter den Kolleginnen und Kollegen. Damit dieser wichtige Schritt nicht sang und klanglos vollzogen wird, sollte man den letzten Arbeitstag bewusst gestalten. Der angehende Rentner könnte Kolleginnen und Kollegen zu einem kleinen Umtrunk einladen oder daheim eine Feier organisieren. Bestimmt wird einer der Kollegen oder der Vorgesetzte eine kleine Rede halten. Und der Gefeierte tut gut daran, sich auf eine Antwort vorzubereiten: Schon vorher sollte man sich besinnen, wie lange man eigentlich im Dienst war und welche Stationen man hinter sich hat.

- Was hat in den vielen Jahren besondere Freude bereitet?
- Welche Aufgaben waren nur schwer zu bewältigen?
- Was kann man den – vielfach jüngeren – Kolleginnen und Kollegen für die Zukunft mit auf den Weg geben?

Auch der Dank für die Zusammenarbeit darf bei dieser Gelegenheit nicht zu kurz kommen. Und vielleicht gibt es noch die ein oder andere Anekdote, die man zum Besten geben kann. Wenn der letzte Arbeitstag vollzogen ist, könnte es zu Hause ein kleines Fest geben mit Familie und Freunden. Denn wer in Rente

geht, wird spüren: Die Menschen, die ihm am nächsten sind, werden in Zukunft noch wichtiger sein.

Besonders schön ist es, gleich nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben eine Reise zu unternehmen. Das schafft Distanz und erleichtert den Übergang in den Ruhestand.

## 1.06 Die ersten Wochen genießen

Lange hat man auf die Verrentung hingearbeitet und sich derweil ausgemalt, wie das Leben als Pensionär aussehen könnte. Man hat sich darauf gefreut, einen verwöhnten Lebensabschnitt zu beginnen – eine neue Lebensphase mit speziellen Herausforderungen und Chancen.

Was nun? Wohin mit der neu gewonnenen freien Zeit?

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem man alte Gewohnheiten neu überdenken und ändern sollte: Etwas länger schlafen? Kein Problem, jetzt kann man sich das erlauben! In Ruhe ein ausgiebiges Frühstück genießen und dabei Zeitung lesen? Gute Idee!

Auch Bilanz kann man ziehen: Liegegebliebenes wartet darauf, aufgearbeitet zu werden. Am besten funktioniert es, wenn man erst einmal Ordnung schafft – und alle wichtigen Papiere auf Aktualität und Vollständigkeit prüft bzw. sortiert.

## 1.07 Erwartungen klären und abstimmen

Mit dem letzten Arbeitstag scheint es manchem so, als würde er nicht mehr gebraucht. Da ist es nur verständlich, dass sich manch frisch gebackener Ruheständler fragt, was ihn in den nächsten Jahren erwartet. Und weil es so viele Möglichkeiten gibt, sollte man als Erstes klären, welche Erwartungen man selbst an den Ruhestand hat. Denn gerade die dritte Lebensphase sollte es uns doch ermöglichen, lang gehegte Träume umzusetzen und Erarbeitetes im Vollbesitz unserer Kräfte zu genießen.

Um die Weichen für ein erfolgreiches Altern in Lebensqualität und Selbständigkeit zu stellen, sollte man geistig und körperlich aktiv sein, soziale Kontakte suchen und ruhig auch nach Anerkennung von Eigenverantwortlichkeit und Kompetenz streben. So gerüstet wird das begonnene Lebensdrittel zu einer eigenständigen Lebensphase von besonderer Qualität und mit spezifischem Potenzial werden. Welche Pläne auch geschmiedet werden – man sollte sie ausführlich mit dem Lebenspartner besprechen. Verbindet er bestimmte (positive oder negative) Erwartungen mit dem Rentnerdasein des anderen? Welche Aktivitäten will man gemeinsam in Angriff nehmen, was soll dem Einzelnen vorbehalten bleiben? Sollten lang eingespielte Verantwortlichkeiten überdacht und neu verteilt werden? Die Kinder sind längst aus dem Haus und in der Wohnung sind nun häufig zwei, denn keiner der beiden Partner verlässt das Haus täglich für acht oder mehr Stunden, um seiner regelmäßigen Erwerbstätigkeit nachzugehen. Nach Jahren und Jahrzehnten, in denen Beruf und Familie im Mittelpunkt standen, sind jetzt die persönlichen Interessen und die Gemeinsamkeiten mit dem Lebenspartner gefragt. Doch nicht selten machen auch die eigenen hochbetagten Eltern oder die Enkelkinder Ansprüche auf die Zeit des frisch gebackenen Ruheständlers geltend und er muss sich zu großer Erwartungen erwehren. Gründe genug also, sich über die eigenen Vorstellungen vom Ruhestand klar zu werden, sie mit dem Partner zu diskutieren und mit der Familie abzustimmen!



Bild: Adobe Stock

## 2. Älter werden in der Gesellschaft

Die Lebenserwartung steigt in Deutschland kontinuierlich an, und dieser Trend wird sich auch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen. Deutschland wird immer älter – und damit wird die Lebenszeit nach dem Eintritt in den Ruhestand immer länger.

Die Zahl der Einwohner in Deutschland betrug Anfang 2016 rund 82,7 Millionen. 22,5% waren älter als 60 Jahre.

***„Die Staaten werden stets von jungen Leuten ruiniert; gerettet und wieder aufgebaut aber von den Alten.“***

*(Cicero)*

Die Jüngeren werden weniger, die Älteren werden mehr. Diese Verschiebung in der Altersstruktur wird als demografischer Wandel bezeichnet und ist die Folge von anhaltend niedrigen Geburtenraten und steigender Lebenserwartung.

Waren 2014 noch 27% der Bevölkerung mindestens 60 Jahre alt, so werden es 2030 voraussichtlich 35% der Bevölkerung sein. Besonders stark wird die Anzahl der Menschen im Alter ab 65 weiter steigen, wenn die geburtenstarken Jahrgänge sukzessive in dieses Alter aufrücken.

Und alle haben sie ihren eigenen Lebensentwurf, ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen über das Alter.

- 2.01 Wie alt ist alt? – Bis wann ist man jung?
- 2.02 Wie geht es „alten Menschen“ in Deutschland?
- 2.03 Menschen werden im Alter unterstützt – Was bedeutet Altenhilfe?
- 2.04 Das Altern erforschen – Was ist Gerontologie? Was ist Geriatrie?

## 2.01 Wie alt ist alt? – Bis wann ist man eigentlich jung?

Klar, anhand des Geburtsdatums können Menschen ihr kalendarisches Alter berechnen. Es ist wichtig, um gesellschaftliche Abläufe zu organisieren, wie den Zeitpunkt der Einschulung, der Volljährigkeit und – in unterschiedlichen Varianten – auch den Eintritt in den Ruhestand. Dieses kalendarische Alter hat die Weltgesundheitsorganisation übrigens unterteilt: 60- bis 70-Jährige sind demnach im reifen, Menschen zwischen 75 und 90 Jahren im fortgeschrittenen und über 90-Jährige im hohen Alter.

Doch über den tatsächlichen Verlauf des Älterwerdens sagt das kalendarische Alter wenig aus. Die nachlassende Fähigkeit des Körpers, Schädigungen und Funktionsstörungen des Organismus selbst zu beheben oder aufzufangen, wird als biologisches Alter bezeichnet. Diese Veränderungen verlaufen bei allen Menschen sehr unterschiedlich, denn sie sind stark biographisch geprägt – durch die Bedingungen, unter denen ein Mensch sein gesamtes Leben verbracht hat.

Daher sind die Menschen auch unterschiedlich betroffen von den im höheren Alter primär auftretenden Funktionsstörungen, wie zum Beispiel Defiziten im Herz-Kreislauf-System, nachlassenden Fähigkeiten der Lunge und der Nieren oder Alterungsprozessen der Haut, weil Zellen nicht mehr regeneriert werden können.

Auch wenn mit zunehmenden Jahren körperliche Defizite auftreten können, nimmt die geistige Leistungsfähigkeit im Alter nicht unweigerlich ab. Sofern kein einschränkendes Krankheitsbild vorliegt, sind die intellektuellen Leistungen älterer Menschen vielmehr davon bestimmt, in welchem Maße sie im Laufe des Lebens gefördert wurden.

Außerdem hängen psychische Veränderungen stark von Schicksalen, Ereignissen und sozialen Faktoren ab – das psychologische Alter beinhaltet also immer auch den Reifungsprozess des Individuums.

Erst mit zunehmendem Alter sind Menschen bereit, sich selbst als „alt“ zu bezeichnen, Männer früher als Frauen, aber keinesfalls vor dem 70. Geburtstag. Auch hierfür ist nicht allein das kalendarische Alter entscheidend, denn die Selbsteinschätzung wird vor allem bestimmt durch negativ empfundene Veränderungen in den Lebensumständen, z. B. eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes.

**„Man wird alt, wenn man merkt,  
dass die Neugier nachlässt“**

*(André Siegfried)*

So unterschiedlich die Menschen sind – im Alter treten für die meisten neue Probleme auf: Sie spüren biologische und psychische Veränderungen, die eigene Lebenssituation in der Familie wandelt sich, die Umwelt ändert ihr Verhalten, eingübte Normen und Rollen wechseln. In jedem Fall aber gilt: Mit einem positiven Selbstbild geht eher die Einschätzung „nicht alt“ einher als mit einem negativen Selbstbild.

Und wer sich selbst noch nicht für „alt“ hält, wird das Älterwerden eher als Chance denn als Belastung empfinden!

## 2.02 Wie geht es „alten Menschen“ in Deutschland?

Das Alter, als Chance und neue Herausforderung zu sehen – dazu haben die Menschen über 60 in Deutschland auch allen Grund. Mit ihrem Lebensstandard sind die meisten Menschen zufrieden: In der Bevölkerungsgruppe ab 65 Jahren verfügten nach Angaben der repräsentativen Studie „Alterssicherung in Deutschland“ (ASiD) Ehepaare in Westdeutschland im Jahr 2011 über ein monatliches Nettoeinkommen von 2.510 Euro je Monat. Bei alleinstehenden Männern lag das Einkommen bei 1.576 Euro und bei alleinstehenden Frauen bei 1.302 Euro im Monat. In den neuen Ländern verfügten Ehepaare im selben Jahr über ein Nettoeinkommen von durchschnittlich 2.016 Euro, bei allein stehenden Männern bzw. Frauen waren es 1.303 bzw. 1.219 Euro im Monat.

Im Durchschnitt stammten dabei 65 % des Bruttoeinkommensvolumens der 65-Jährigen und älteren Personen aus der gesetzlichen Rentenversicherung und 19 % aus anderen Alterssicherungssystemen (zum Beispiel Betriebsrenten, Pensionen). 4 % gingen auf Erwerbstätigkeit und 7 % auf Zinsen, Einnahmen aus Vermietung sowie Lebensversicherungen zurück.

Ein Prozent des Bruttoeinkommens waren Wohngeld-, Sozialhilfe- oder Grundsicherungszahlungen. Allerdings unterscheidet sich die Zusammensetzung des Bruttoeinkommens zwischen den Geschlechtern, zwischen Ost- und Westdeutschland sowie je nach Familienstand.

So ist beispielsweise der Anteil des Einkommens aus der gesetzlichen Rentenversicherung in Ostdeutschland wesentlich höher als in Westdeutschland. Auch ergibt sich bei alleinstehenden Frauen ein höherer Anteil als bei alleinstehenden Männern oder Ehepaaren.

*Datenquelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)*

## 2.03 Menschen werden im Alter unterstützt – Was bedeutet Altenhilfe?

Unter Altenhilfe sind in Deutschland gesetzlich bestimmte Maßnahmen und Initiativen zur Förderung und Unterstützung alter Menschen zu verstehen.

Das deutsche Sozialrecht kennt eine Sondervorschrift, die sich in besonderer Weise auf ältere Menschen bezieht, ohne eine Altersgrenze vorzusehen.

Dabei handelt es sich um § 71 SGB XII: Altenhilfe. Nach dieser Vorschrift werden älteren Menschen – neben den Leistungen nach den übrigen Bestimmungen des Sozialhilferechts – zusätzliche Leistungen gewährt.

Diese zusätzlichen Leistungen sollen dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder zu mildern; außerdem sollen ältere Menschen die Möglichkeit erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen (§ 71 Abs. 1 SGB XII).

Im Gesetz werden beispielhaft Leistungen erwähnt, die in besonderer Weise in Betracht kommen. Dazu gehören:

- Leistungen, die zum gesellschaftlichen Engagement beitragen,
- Leistungen zur Beschaffung und zur Erhaltung der Wohnung, die den Bedürfnissen älterer Menschen entspricht,
- Leistungen für die Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Inanspruchnahme altersgerechter Dienste,
- Leistungen zum Besuch von Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung und den kulturellen Bedürfnissen älterer Menschen dienen,
- aber auch Leistungen, die älteren Menschen den Kontakt mit nahe stehenden Angehörigen und anderen Personen ermöglichen (§ 71 Abs. 2 SGB XII).

Zusätzlich wird ein einkommensunabhängiger Beratungsanspruch in § 71 SGB XII verankert.

*Quelle: Entnommen aus dem „sechsten Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland – Altersbilder in der Gesellschaft“*

Viele Seniorenheime haben diese Bedürfnisse aufgegriffen und steigern durch eine vielseitige Betreuung der Bewohner die Lebensqualität der Senioren. Hierbei steht die Selbstbestimmung im Mittelpunkt. Die Angebote sind ohne Teilnahmepflicht und mit Selbstbestimmungsrecht, sie dienen zur Unterstützung der Kontaktpflege, der Vermeidung von Isolation und Vereinsamung und dem Erhalt der Fähigkeiten.

Oberste Priorität bei allen Angeboten der Altenhilfe hat die Zielsetzung, den alten Menschen eine möglichst große Selbständigkeit zu erhalten. Je nach Pflegebedürftigkeit gibt es Einrichtungen wie Seniorenheime, Seniorenpflegeheime, Betreutes Wohnen (Service-Wohnen) aber auch teilstationäre Angebote wie Tagespflegeheime, Tagesklinik oder Seniorenbetreuungszentren.

Zudem gibt es viele städtische Projekte, um älteren Bürgern Hilfe für zu Hause anzubieten. Hierbei handelt es sich um haushaltsnahe und betreuende Dienstleistungen.

Eine technische und effektive Hilfe bietet das Hausnotrufsystem. Das Notrufgerät wird an einen Telefonanschluss mit Lautsprecher

montiert. Hinzu kommt ein Funksender, den der alte Mensch jederzeit bei sich trägt. Der Sender funktioniert im Umkreis von bis zu 150 Metern. Benötigt der Nutzer Hilfe, so drückt er auf die Taste des Senders und alarmiert damit die Notrufzentrale.

Die Notrufzentrale meldet sich nun über die Freisprechanlage in der Wohnung des Nutzers. Zunächst mit mittlerer Lautstärke, dann immer lauter. Meldet sich der Nutzer nicht, so läuft das bei Vertragsabschluss vereinbarte ab. Die Notrufzentrale ruft denjenigen oder diejenigen an, die ihr vom Nutzer seinerzeit benannt worden sind, etwa Verwandte, den Nachbarn oder auch den Pflegedienst.

## 2.04 Das Altern erforschen – Was ist Gerontologie? Was ist Geriatrie?

Die Gerontologie als Wissenschaft vom Altern und vom Alter befasst sich mit sämtlichen alter(n)srelevanten Fragen. Das Ziel ist, den Prozess des Alterns hinsichtlich der medizinischen, psychologischen, sozialen und biologischen Zusammenhänge zu diagnostizieren und zu optimieren.

Diese Wissenschaft besitzt noch keine lange Tradition, da die Lebensspanne erst seit dem letzten Jahrhundert zu einem Alter über 70 Jahren hinausreicht. Etwa nach dem Ersten Weltkrieg gerieten auch die psychischen Veränderungen zunehmend in den Blickwinkel der Wissenschaft. Zwei Jahrzehnte später führt die Gerontologie parallel zu den medizinischen und psychischen auch soziologische Betrachtungen durch. Seither gibt es auch wissenschaftliche Gesellschaften und Institute, die Deutsche Gesellschaft für Altersforschung, das Kuratorium Deutsche Altershilfe und das Deutsche Zentrum für Altersfragen, die sich ausschließlich diesem Thema widmen. Fachzeitschriften für Altersforschung runden diese Thematik ab.

Geriatrie wird auch als Altersmedizin oder Altersheilkunde bezeichnet. Insbesondere beschäftigt sie sich mit der Lehre der Krankheiten der alten Menschen aus den Bereichen der Inneren Medizin, der Orthopädie, Neurologie und der Psychiatrie. Beide Begriffe sind sprachlich von Geras, der griechischen Gottheit des Alters abgeleitet.

Das Leben ist ein unaufhörlicher Prozess von Veränderungen. Auch Alterungsprozesse gehören zum Leben. Alt sein ist keine Krankheit, sondern ein besonderer Lebensabschnitt, in den jeder Mensch ganz allmählich hineinwächst. Körper und Geist verändern sich. Das zeigt sich nicht nur in Lachfalten und grauen Haaren. Atmung, Verdauung, Immunsystem, Sinnesorgane, Schlafverhalten und viele andere Bereiche des menschlichen Organismus verändern sich ebenfalls. Das macht den Körper nicht automatisch krank, aber er ist anfälliger für bestimmte Krankheiten, die besonders in höherem Alter auftreten.

Gesund zu sein und zu bleiben und so lange es geht selbständig im Leben zu stehen, das sind die Wünsche für die Zukunft eines alternden Menschen. Verständnis um die normalen Veränderungen des Körpers und die Gesundheitsrisiken des Alters helfen bei einer aktiven und gesunden Lebensgestaltung im Alter.



Bild: Adobe Stock

## 3. Der Ruhestand als Chance – Wie werde ich zufrieden älter?

Wer seinen Ruhestand aktiv angeht und auch nach dem Beruf geistig und körperlich in Bewegung bleibt, ist mit seinem Leben in der Regel zufriedener und glücklicher.

Denn Menschen, die mit Anfang oder Mitte sechzig aus dem beruflichen Leben ausscheiden, gehören heute längst nicht zum „alten Eisen“. Die überwiegende Mehrheit der Rentner und Pensionäre fühlt sich topfit, verfügt über eine gute materielle Absicherung und hat sich im Leben ein großes Wissens- und Erfahrungspotenzial angeeignet.

- 3.01 Eigene Kompetenzen schätzen und erhalten
- 3.02 Aktiv sein
- 3.03 Sich ehrenamtlich engagieren
- 3.04 Checkliste:  
So findest du das passende Ehrenamt
- 3.05 Seniorenbüros unterstützen bei der Suche nach einer adäquaten Aufgabe
- 3.06 Vom Ehrenamt profitieren:  
Für andere da sein
- 3.07 Engagement für die GdP
- 3.08 Bildungsangebote nutzen
- 3.09 Seniorenstudium
- 3.10 Aktiv sein und Sport treiben
- 3.11 Reisen unternehmen
- 3.12 Alte und neue Hobbys entdecken

*„Um seine Jugend zurückzubekommen, muss man nur seine Torheiten wiederholen.“  
(Oscar Wilde)*

### 3.01 Eigene Kompetenzen schätzen und erhalten

Keine Frage: Ein wesentliches Merkmal des Lebens im reifen, fortgeschrittenen und hohen Alter ist das Nachlassen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, die erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten und das steigende Risiko, unter mehreren Erkrankungen zu leiden. Doch es ist viel zu undifferenziert, den Prozess des Alterns ausschließlich unter dem Aspekt des allgemeinen Abbaus zu betrachten. Angesichts der Lebenserwartung gilt es heute vielmehr, die Fähigkeiten des Alters, die Potenziale und Chancen zu nutzen. Natürlich werden die Fähigkeiten zur selbständigen Lebensführung von der körperlichen Gesundheit beeinflusst. Zu deren Erhaltung kann jeder durch einen vernünftigen und gesunden Lebensstil ein großes Stück beitragen. Doch die weiteren Kompetenzen, die zur Wahrnehmung von Freizeit- und sozialen Aktivitäten und zur Bewältigung komplexer Tätigkeiten befähigen, bestimmen die Lebensqualität wesentlich mit. Und diese hängen in erster Linie davon ab, wie intensiv sich ein Mensch seiner Umwelt zuwendet, sie wahrnimmt und sich mit ihr auseinandersetzt.

Während Kindheit und Jugend Altersstufen sind, in denen Menschen neues Wissen in einer Vielzahl unterschiedlicher Bereiche ansammeln, wird im Erwachsenenalter neues Wissen zunehmend schwerer erlernbar und verwendbar. Daher empfiehlt sich als Strategie für erfolgreiches Altern u. a. die Konzentration auf Aktivitäten, die den Geist trainieren, und die Beschäftigung mit Themengebieten, auf denen man bereits vorhandenes Wissen erweitern kann. Menschen im reiferen Alter sind oft in besonderer Weise Experten in Bezug auf die Fragen des Lebens. Wer in seiner persönlichen Biographie zahlreichen Anforderungen des Lebens begegnet ist, zu denen nicht selten auch Grenzsituationen gehören, hat im Prozess der Auseinandersetzung vielfältige Erfahrungen gewonnen und effektive Handlungsstrategien entwickelt. Solche Menschen sind oftmals in der Lage, sich komplexe Urteile zu bilden, in die zahlreiche Aspekte einer Lebenssituation einfließen – und sie können trotz der wahrgenommenen Unsicherheiten des Lebens eine positive Lebenseinstellung bewahren und anderen vermitteln. Nicht selten sind sie überzeugt, auch andere Belastungen, Einschränkungen und Verluste verarbeiten zu können. Sie betonen die eher positiven Aspekte einer Gesamtsituation und nehmen Anteil am Schicksal anderer Menschen (insbesondere in der eigenen Familie). Wenn das keine Kompetenzen sind!

### 3.02 Aktiv sein

Den klassischen Ruheständler gibt es nicht. Viel zu unterschiedlich sind die Lebenskonzepte, Wertvorstellungen, der Gesundheitszustand und die finanziellen Möglichkeiten.

Doch für alle gilt: Wer keine Hobbys oder Aufgaben hat, lässt sich leicht hängen und empfindet das Leben als langweilig. Körperliche und geistige Aktivität, großes psychisches Engagement in der Auseinandersetzung mit Aufgaben, Anforderungen und Offenheit gegenüber neuen Herausforderungen und Möglichkeiten haben beträchtlichen Einfluss auf Lebenszufriedenheit und gesundheitliches Wohlbefinden im Alter – und gehören damit zu den bedeutenden Voraussetzungen für das Erreichen eines hohen Lebensalters. Außerdem können Rentner und Pensionäre jene Rollen, die durch

den Berufsaustritt wegfallen, durch verstärktes Engagement und neue Aufgaben inner- und außerhalb der Familie ersetzen.

### 3.03 Sich ehrenamtlich engagieren

Viele ältere Menschen sind bereit, politische und soziale Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Sie haben im Lauf ihres Lebens viel erlebt und viel gelernt.

Dieses Erfahrungswissen kann allen in unserer Gesellschaft nutzen, wenn es akzeptiert, gewürdigt und nachgefragt wird. Um ein Ehrenamt wahrzunehmen, ist in der Regel keine aufwändige Qualifikation notwendig. Oft bringen die Interessenten aus dem Beruf und der Lebenserfahrung schon die notwendigen Kenntnisse mit, nicht selten kann bei Bedarf in entsprechenden Vorbereitungskursen Neues gelernt oder vorhandenes Wissen ergänzt werden. Doch jeder sollte vorher gründlich darüber nachdenken, was er will und kann, sich dann für etwas entscheiden, was Spaß macht, und auch die zeitlichen Grenzen aufzeigen. Zeit, die man für ein Ehrenamt benötigt, kann nicht für Hobby, Beruf oder Familie verwandt werden.

### 3.04 Checkliste: So findest du das passende Ehrenamt

Damit dir dein Ehrenamt Freude macht und du es erfolgreich ausüben kannst, sollte es deinen Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen. Der BAGSO-Fragenkatalog soll dir helfen, aus der Fülle der Möglichkeiten das zu dir passende Ehrenamt zu finden.

#### Die folgenden Fragen sollen dir bewusst machen,

- welche Kompetenzen du besitzt,
- welchen deiner Interessen das Engagement entsprechen sollte und
- welche Qualifikationen und Kapazitäten du für ein solches Engagement besitzt.

Notiere dir die Antworten auf die Fragen, sodass du sie nach dem Check in Ruhe durchlesen und auf dich wirken lassen kannst.

#### Dein Kompetenz- und Ihr Qualifikationsprofil

- Welche praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die du im Ehrenamt einsetzen könntest, besitzt du durch deinen Beruf?
- Welche Kompetenzen hast du durch private oder nebenberufliche Tätigkeiten erlangt, die du einbringen könntest, zum Beispiel durch die Erziehung der Kinder, die Pflege der Eltern, die Organisation von Festen im Freundeskreis?
- Wo liegen deine persönlichen Stärken?

#### Dein Neigungsprofil

- Was suchst du im Engagement? Soziale Kontakte, eine Aufgabe, Möglichkeiten zum Einsatz deiner Kompetenzen oder auch die Möglichkeit, Wissen weiterzugeben?
- Woran hast du Interesse?
- Welche neuen Lebensbereiche möchtest du kennen lernen?
- Personen- oder Altersgruppe?
- Was wünschst du dir vom Engagement?
- In welcher Form möchtest du dich engagieren?

### Die äußeren Rahmenbedingungen

- Wie viel Zeit möchtest du in der Woche/im Monat investieren?
- Möchtest du dich kontinuierlich über einen längeren Zeitraum engagieren oder lieber in einem zeitlich begrenzten Rahmen, z.B. in einem Projekt?
- Bist du räumlich an einen bestimmten Ort gebunden, beispielsweise wegen familiärer Verpflichtungen?
- Wo möchtest du dein Ehrenamt ausüben? In dem Viertel, in dem du lebst, in einer anderen Stadt, in einem anderen Land oder an wechselnden Orten?
- Hast du gesundheitliche Einschränkungen, die du bei der Wahl des Ehrenamts berücksichtigen solltest?

Wenn du das zu dir passende Ehrenamt nicht gefunden hast, kannst du auf der Website [www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de) recherchieren. Die Plattform erlaubt auch die themenspezifische Suche nach dem zu dir passenden Ehrenamt.

Quelle: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## 3.05 Seniorenbüros unterstützen bei der Suche nach einer adäquaten Aufgabe

### Seniorenbüros – Entwicklungszentren für innovative Seniorenarbeit

#### Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

Thomas-Mann-Str. 2-4 | 53111 Bonn

Tel.: 0228 6140-74 | Fax: 0228 614060

E-Mail: [bas@seniorenbueros.org](mailto:bas@seniorenbueros.org) | [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)

Seniorenbüros sind Informations-, Begegnungs-, Beratungs- und Vermittlungsstellen auf lokaler Ebene. Sie richten sich an Menschen ab 50 Jahren, die für sich und andere aktiv werden wollen. Seniorenbüros agieren als Entwicklungszentren für innovative, impulsgebende Seniorenarbeit und entwickeln Ideen, deren Umsetzung das Gemeinwesen einer Kommune bereichert und den Zusammenhalt stärkt. Rund 370 Seniorenbüros bundesweit bieten vielfältige Aktivitäten.

#### Das bieten Seniorenbüros im Einzelnen:

##### Seniorenbüros fördern

- das bürgerschaftliche Engagement in der Lebensphase nach Beruf und Familie
- das soziale und generationsübergreifende Miteinander
- die selbständige Lebensführung älterer Menschen

##### Seniorenbüros bieten

- Information, Beratung und Vermittlung von älteren Menschen, die an freiwilligem Engagement interessiert sind
- Engagementberatung und -förderung für Einrichtungen
- Qualifizierungsangebote, Begleitung der Freiwilligen
- Initiierung, Beratung und Unterstützung für Projekte
- Kooperation und Vernetzung mit Trägern, Unternehmen und Kommune
- Serviceleistungen und Umsetzung kommunaler Aufgaben im Bereich der offenen Altenhilfe
- Öffentlichkeitsarbeit

### Seniorenbüros sind vielfältig

Die Seniorenbüros befinden sich in kommunaler, verbändlicher oder freier Trägerschaft. Ein besonderes Merkmal der Seniorenbüros ist die Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern. Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren regelmäßige Öffnungszeiten, fachliche Kompetenz und verlässliche Präsenz. Freiwillig Engagierte bilden das Herzstück der Seniorenbüros. In der Zusammenarbeit verwirklichen sie Projekte und Aktionen, unterstützen und ergänzen sich gegenseitig.

Aktivitäten der Seniorenbüros umfassen fast alle Lebenslagen von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase bis ins hohe Alter und sprechen auch immer mehr jüngere Menschen an. Seniorenbüros leisten wohnortnah Gemeinwesen orientierte Seniorenarbeit in vier Handlungsfeldern:

#### Bürgerschaftliches Engagement und Erfahrungswissen

Ältere Menschen verfügen über vielfältige Fähigkeiten und Erfahrungen. Seniorenbüros helfen, ein geeignetes Ehrenamt zu finden oder mit andern gemeinsam eine neue Idee umzusetzen.

#### Engagierte Senioren sind in vielen Projekten aktiv, zum Beispiel als

- Vorlesepaten oder Mathematiktrainer in Schulen
- Ehrenamtliche Betreuer in der Hausaufgabenhilfe für Schulkinder
- Ausbildungspaten für Jugendliche auf dem Weg in den Beruf
- Großeltern auf Zeit und anderen Alt-Jung-Initiativen
- Demenzbegleiter und in vielfältigen Hilfen für Familien
- Freiwillige in sozialen Einrichtungen
- PC-Trainer für Senioren oder in einer Online-Redaktion
- Zeitzeugen in Gesprächen und Interviews
- Aktive in Kultur- und Umweltprojekten

#### Wohnen, Wohnumfeld, Stadtteil

Viele ältere Menschen möchten auch bei Hilfe- oder Pflegebedarf zuhause in ihrem vertrauten Umfeld bleiben. Seniorenbüros unterstützen dies beispielsweise durch

- Nachbarschaftshilfen
- Handwerkerdienste für kleine Reparaturen
- Entwicklung von Wohnangeboten, Wohnberatung
- Förderung von Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- soziale Angebote im Stadtteil
- Aufgaben der steuernden Sozialplanung in der Kommune

#### Begegnung, Gesundheit, Vorsorge, Pflege

Angebote zur Begegnung gibt es in fast allen Seniorenbüros. Auch bei Fragen zu Gesundheit und Pflege finden sich im Seniorenbüro Ansprechpartner. Beispiele sind:

- Vermittlung und Beratung zu Vorsorge und Pflege
- Gymnastik- oder Bewegungsangebote, Kooperation mit Sportvereinen
- Informationsveranstaltungen rund um Gesundheit und Vorsorge
- Seniorentreffs, Kochgruppen
- Trauergruppen

#### Seniorenwirtschaft

Der Markt für die Zielgruppe der Älteren boomt. Die Seniorenbüros setzen sich vor Ort für die Belange der Älteren ein. Mit ihren Ideen setzen sie Zeichen:

- Verleihung des Gütesiegels „Seniorenfreundliches Geschäft“
- Schutz für ältere Kunden in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale
- neue Konzepte für die Mobilität im ländlichen Raum, z. B. Bürgerbus

Quelle: [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)

### 3.06 Vom Ehrenamt profitieren: Für andere da sein

Mit deinem Engagement bist du mitten drin, statt außen vor. Du schaust nicht weg, sondern packst mit an. Das eröffnet viele Möglichkeiten für die eigene Entwicklung.

Ehrenämter haben immer mit Menschen zu tun. Man lernt andere Ehrenamtliche kennen und das Hauptziel ist, sich für andere Menschen einzusetzen. Es sind Menschen, die sich freuen, dass du dir Zeit nimmst, um sie mit ihnen zu verbringen. Stunden in denen man Lachen, Staunen, Erzählen, Nachdenken und vielleicht auch manchmal Weinen kann. Nicht selten entstehen so neue Freundschaften. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir haben hier eine kleine Auswahl zusammengestellt, die Anregungen geben soll.

#### Hilfe für Opfer von Gewalt

**Weisser Ring e.V.** Bundesgeschäftsstelle  
Weberstr. 16 | 55130 Mainz  
Tel.: 06131 83030 | Fax: 06131 830345  
info@weisser-ring.de | [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Gerade Polizisten haben in ihrem Berufsalltag häufig mit Opfern von Gewalttaten zu tun. Aus diesem Grund ist ihnen die bundesweite Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien auch ein Begriff.

Die überparteiliche und unabhängige Bürgerinitiative, wurde 1976 in Mainz ins Leben gerufen und konnte bisher vielen hunderttausend Opfern von Kriminalität und Gewalt mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Arbeit wird hauptsächlich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Stiftungen, Nachlässen und zugewiesenen Geldbußen finanziert.

Mit ca. 60.000 Mitgliedern wird den Opfern von Gewalt in vielfältiger Weise geholfen. Die Mitarbeiter helfen Opfern von Straftaten und ihren Angehörigen in Gesprächen, durch Begleitung zu Ämtern und Terminen, bei der Antragstellung für zustehende Leistungen und in der Vermittlung an andere Fachdienste. Zu ihren Aufgaben gehören aber auch Aktivitäten zur Vorbeugung, die Durchführung von Informationsveranstaltungen und Projekte der Schadenswiedergutmachung und des Täter-Opfer-Ausgleichs. Der WEISSE RING e. V. tritt für die Interessen der Betroffenen ein und unterstützt den Präventionsgedanken.

#### Sterbende begleiten

**Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e.V.**  
Aachener Straße 5 | 10713 Berlin  
Tel.: 030 8200758-0 | Fax: 030 8200758-13  
info@dhpv.de | [www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)

Nicht immer können Angehörige einem Sterbenden beistehen. So widmen sich Hospizgruppen und Hospize der Aufgabe, die Würde des Menschen bis zu seinem Tod zu erhalten. Neben Ärzten und Pflegepersonal leisten freiwillige Helferinnen und Helfer einen wesentlichen Teil dieser Sterbebegleitung. Heute versteht man unter dem Begriff „Hospiz“ ein umfassendes Konzept. Sterbens- kranke Menschen sollen auch in ihrer letzten Lebensphase daheim sein können.

Dies geschieht in der Regel ambulant, d. h. wirklich in der eigenen Wohnung durch Besuchsdienste. Es kann aber auch durch speziell eingerichtete Zimmer in Krankenhäusern und Pflegeheimen geschehen und wird als gleichrangig unter den genannten Wegen auch in stationären Hospizen verwirklicht.

Zulassen, annehmen, niemals Gefühle bewerten oder gar abwerten, auch Ärger nicht persönlich nehmen, immer wieder aufmerksam hinhören, Gefühle aussprechen, auch die eigenen – das sind die Grundregeln für die Begleitung von Sterbenden und Angehörigen. In einem mehrwöchigen Vorbereitungskurs haben die Ehrenamtlichen über ihre eigenen Gefühle zum Sterben nachgedacht, ihre Wahrnehmung wurde geschult, sie haben die Sterbephasen kennen gelernt, sich über Schmerztherapien informiert und können nun ihre eigenen Kräfte einschätzen. Für alle, die sich hier engagieren, heißt Sterbebegleitung nicht nur helfen, sondern auch persönlich reifen. Hospizinitiativen gibt es bundesweit. Nähere Informationen halten auch die örtlichen Wohlfahrtsverbände und die Kirchengemeinden bereit.

#### Für die Umwelt werben – Greenpeace

**Greenpeace e.V. TEAM 50 plus**  
Hongkongstraße 10 | 20457 Hamburg  
Tel.: 040 306180 | Fax: 040 30618100  
mail@greenpeace.de | [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)

Greenpeace ist eine internationale Umweltorganisation, die mit direkten gewaltfreien Aktionen für den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen von Mensch und Natur und Gerechtigkeit für alle Lebewesen kämpft.

Im TEAM 50 plus unterstützen Männer und Frauen im Alter von 50 bis 90 Jahren bundesweit die Aktionen und Kampagnen von Greenpeace: In regelmäßigen Treffen werden dort Recherchen ausgearbeitet, Ausstellungen konzipiert und lokale Aktionen geplant – zumeist in enger Zusammenarbeit mit den örtlichen Greenpeace-Gruppen. Auch vom heimischen Schreibtisch aus können Umweltschützer aktiv werden und als Korrespondenten Briefe an Politiker schreiben oder kritische Anfragen an Unternehmen richten. Die Mitarbeit bedarf keiner besonderen Qualifikation.

Unterstützung gibt es in Form von Aktionsbriefen aus der Greenpeace-Zentrale. Gerade ältere Menschen können ihrer eigenen Generation das Anliegen des Umweltschutzes oft besonders gut vermitteln.

## Streit schlichten

### **Bund deutscher Schiedsmänner und Schiedsfrauen e.V. (bds)**

Bundesverband | Prümerstr. 2 | 44787 Bochum  
Tel.: 0234 588970 | Fax: 0234 5889719  
info@bdsev.de | [www.schiedsamt.de](http://www.schiedsamt.de)

Deutschlands älteste und damit über die Jahre auch erfolgreichste Institution der vorgerichtlichen Streitschlichtung, die seit 1827 in ehemals preußischen Landen und jetzt in 12 Ländern der Bundesrepublik Deutschland flächendeckend ehrenamtlich tätigen Schiedsmänner und Schiedsfrauen, Friedensrichterinnen und Friedensrichter in Sachsen (Schiedspersonen) sind seit vielen Jahren auch im Internet präsent.

Bürgerinnen und Bürger können die für den Streit zuständige Schiedsperson sowohl hinsichtlich deren sachlicher als auch deren örtlicher Zuständigkeit über das Internet erfahren und sich umfassend über die mediative Streitschlichtung in den Schiedsämtern und Schiedsstellen informieren.

Seit April 2010 steht hierfür eine noch modernere und benutzerfreundlichere Internetpräsentation des Bundes Deutscher Schiedsmänner und Schiedsfrauen e.V. -BDS- zur Verfügung, die auch noch weiter ausgebaut werden wird.

## Der Bundesfreiwilligendienst

### **Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben**

Sibille-Hartmann-Straße 2-8 | 50969 Köln  
Telefon: 0221 3673-0 | Telefax: 0221 3673-4661  
service@bafza.bund.de | [www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)

Am 1. Juli 2011 ist der Bundesfreiwilligendienst gestartet. Ziel ist, allen Menschen, die sich für einen Freiwilligendienst interessieren, einen passenden Platz zur Verfügung zu stellen und die finanziellen Voraussetzungen für einen Einsatz zu schaffen, von dem alle Beteiligten profitieren. Um dieses Ziel zu erreichen und um die Bürgerinnen und Bürger für freiwilliges Engagement zu gewinnen, wurden die Rahmenbedingungen attraktiv ausgestaltet.

### **Jeder kann mitmachen**

Alle Mädchen und Jungen (nach Erfüllung der Vollzeitschulpflicht), Frauen und Männer sowie Seniorinnen und Senioren können sich beim Bundesfreiwilligendienst gemeinwohlorientiert im sozialen und ökologischen Bereich, aber auch in weiteren Bereichen wie Sport, Integration, Kultur und Bildung sowie im Zivil- und Katastrophenschutz engagieren.

Das Engagement darf zwischen sechs und 24 Monaten lang sein und ist für alle, die älter als 27 Jahre alt sind, auch in Teilzeit möglich. Der freiwillige Einsatz kann auch als Praktikum angerechnet und zur Überbrückung von Wartezeiten, etwa zwischen Schule und Studium, genutzt werden. Die Freiwilligen werden während ihres Engagements fachlich angeleitet und besuchen Seminare, etwa zur politischen Bildung.

Das freiwillige Engagement im Bundesfreiwilligendienst soll soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen vermitteln

und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl stärken. Neben dem Bundesfreiwilligendienst gibt es die Möglichkeit, sich im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ) zu engagieren.

### **Über 37.000 Freiwillige im Einsatz**

Im Jahr 2015 waren über 37.000 Freiwillige im Einsatz. Deutschlandweit stellen die „älteren“ Freiwilligen (Ü 27) derzeit einen mit 30,5 % erfreulichen Anteil der Bundesfreiwilligendienstleistenden. Das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen.

Quelle: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## Seniorexperten im weltweiten Einsatz

### **Senior Experten Service (SES)**

Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH  
Gemeinnützige Gesellschaft | Buschstraße 2 | 53113 Bonn  
Tel.: +49 228 26090-0 | Fax: +49 228 26090-77  
ses@ses-bonn.de

Der SES ist als Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit weltweit tätig. Seine ehrenamtlichen Einsätze finden in erster Linie in Entwicklungs- und Schwellenländern und in Deutschland statt.

Vom Expertenwissen des SES profitieren im In- und Ausland vor allem kleine und mittlere Unternehmen, öffentliche Verwaltungen, Kammern und Wirtschaftsverbände, soziale und medizinische Einrichtungen und Institutionen der Grund- und Berufsbildung. Einen besonderen Schwerpunkt in Deutschland bildet die Förderung junger Menschen in Schule und Ausbildung.

Alle SES-Einsätze folgen dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Ihr Ziel ist der Wissens- und Erfahrungstransfer zur Verbesserung der Zukunftsperspektiven anderer.

Seinen Expertinnen und Experten ermöglicht der SES bereichernde Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen und Kulturen, die im Ruhestandsalter nicht selbstverständlich sind – Erfahrungen, die in unserer Gesellschaft weiterwirken.

Quelle: [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

## Senioren-Handwerkerdienst

Rentner und Pensionäre mit handwerklicher Erfahrung oder Begabung helfen in gemeinnützigen sozialen Einrichtungen wie beispielsweise der AWO. Sie reparieren, renovieren und modernisieren. Unter fachlicher Anleitung sind Senioren in ganz Deutschland tätig. In welcher Stadt es einen Handwerkerdienst gibt, wissen die örtlichen Seniorenbüros, Wohlfahrtsverbände oder Seniorentreffpunkte.

## Kinder betreuen

Senioren, die Kontakt zu jungen Familien wünschen, betreuen stundenweise Kinder, wenn zum Beispiel die Eltern zum Arzt oder zur Behörde gehen müssen oder wenn sie allein ausgehen möchten. Als Gegenleistung bieten die Familien Hilfe in Form von Einkaufen,

Gartenarbeiten, Hilfen im Haushalt, einen gemeinsamen Ausflug oder aber eine Einladung zum Essen an. Zahlreiche Partnerschaften sind auf diesem Wege bereits entstanden. Großelterndienste sind von vielen Seniorenbüros vor Ort ins Leben gerufen worden.

### Kultur managen

Auch wer ein Faible für die Kultur hat, ist gefragt: in der Organisation von Veranstaltungen, bei der Buch- oder Medienpflege in Bibliotheken, für die Suche von Sponsoren, im Management von Chören und Orchestern, bei der Durchführung von Theaterfestivals oder auch zur Unterstützung der Denkmalpflege.

In fast allen Städten erhält man im Rathaus Informationen über Förderkreise kultureller Einrichtungen und Möglichkeiten der Unterstützung.

Wer eine Aufgabe sucht und wissen möchte, wie es um Angebot und Nachfrage im Ehrenamt in seiner Region bestellt ist, kann sich bei der eigenen Stadt- oder Gemeindeverwaltung informieren oder zentrale Ansprechpartner wählen, die über Kontaktadressen vor Ort verfügen.

### Politisch mitarbeiten – Recht der Seniorenvertretung

Eine kommunalpolitische aktive Rolle wird älteren Menschen durch die landespolitische Rahmung und Förderung von Seniorenvertretungen zugewiesen, die zum Teil auch gesetzlich oder durch kommunale Satzungen flankiert werden.

Zur Förderung der Beteiligung von älteren Menschen an ehrenamtlichen Aufgaben auch im öffentlichen Bereich, wurden in einer Reihe von Bundesländern und in zahlreichen Kommunen kommunale Seniorenvertretungen eingerichtet. Durch sie erhalten ältere Menschen eine besondere Stellung in den Kommunalparlamenten oder generell auf kommunaler Ebene. Seniorenvertretungen – dieser Begriff wird als Oberbegriff für Seniorenräte, Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragte verwendet – arbeiten im vorparlamentarischen Raum als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und älteren Menschen, und zwar sowohl auf kommunaler Ebene als auch auf Landes- und Bundesebene. Sie sollen die Teilhabe älterer Menschen ermöglichen und sichern.

Gesetzliche Grundlagen existieren in den wenigsten Bundesländern, zumeist werden die Seniorenvertretungen entweder privatrechtlich oder auf der Grundlage von Beschlüssen der Kommunalparlamente, gegebenenfalls als beratende Ausschüsse gebildet.

## 3.07 Engagement für die GdP

Nun geben wir dir so viele Tipps für ein ehrenamtliches Engagement und möchten dabei aber nicht den Einsatz für die GdP – deine Berufsvertretung – vergessen. Auch wenn das Berufsleben zu Ende ist, das Gewerkschaftsleben noch lange nicht. Denn die GdP braucht erfahrene Kolleginnen und Kollegen: Bei allen gewerkschaftlichen Aktivitäten, als Delegierte für die Seniorenkonferenzen, als Ansprechpartner vor Ort für andere Senioren oder für die Beratung in den Dienststellen oder Fachausschüssen der GdP. Auf Bundesebene, in allen Landesbezirken und häufig auch in einzelnen Kreisgruppen gibt es Seniorengruppen.

Ein besonderes Angebot der GdP sind die vielfältigen Seminare, in denen sich die Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin auf den Ruhestand vorbereiten und

viel Wissenswertes über Versorgungsrecht und Beihilferegelungen erfahren.

In mehrtägigen Seminaren oder Tagesveranstaltungen werden politische und gewerkschaftspolitische Themen aufgegriffen, Inhalte vermittelt und Positionen diskutiert. Und natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz: Vom Seniorentreff bis zum Tanztee, vom Tagesausflug bis zur Gruppenreise (z. B. die Bundesseniorenfahrten) organisieren die Seniorengruppen auf unterschiedlichen Ebenen ein breites Angebot an Freizeitvergnügungen.

Über das Seniorenangebot der GdP vor Ort informieren die Landesbezirke/Bezirke und Kreisgruppen, über die Bundesseniorenfahrten die Bundesgeschäftsstelle. Vor Ort sind neue Ideen und Einsatz stets willkommen!

Auch jüngere Kollegen profitieren gern von den Erfahrungen der Ruheständler im Polizeiberuf und im ehrenamtlichen Engagement. Da haben die Älteren viel Wissen gesammelt, das sie den Jungen anbieten können. Aber auch in so manchem Hobby hat der schreinernde, angelnde oder reisende Polizist den jüngeren Kolleginnen und Kollegen einiges an Know-how voraus. Lauter Qualifikationen, die dem durch Familie und Dienst gestressten Kollegen zur Verfügung gestellt werden können, um ihm das Engagement in der GdP zu erleichtern.

## 3.08 Bildungsangebote nutzen

Lebenslanges Lernen wird immer mehr zum bestimmenden Merkmal der heutigen Gesellschaft. Als gebildet gilt, wer im ständigen Bemühen lebt, sich selbst, die Gesellschaft und die Welt zu verstehen und diesem Verständnis gemäß zu handeln. So ergeben sich auch für den Ruheständler die Möglichkeit und auch die Aufgabe, sich mit alten und neuen Einsichten in die Gestaltung der Welt einzubringen. Auch im fortgeschrittenen Alter ist Bildung mehr als nur die Verarbeitung von neuen Informationen: Bildung trägt zur persönlichen Entfaltung bei und dient der sozialen und gesellschaftlichen Entwicklung.

Die neuen Freiräume, die nach dem Austritt aus dem Berufsleben entstehen, fordern ebenso einen „geistigen Aufbruch“ heraus wie die Beschränkungen, die im Verlauf des Alterns entstehen können und so bewältigt werden sollten, dass Handlungsspielräume und Kontakte erhalten bleiben. Außerdem eröffnen Bildungsaktivitäten die Chance, Gleichgesinnte kennen zu lernen und sich auszutauschen. Von vielen älteren Menschen wird Bildung als Lebensbereicherung empfunden: Die Mehrzahl geht im Ruhestand Interessensgebieten nach, für die bisher zu wenig Zeit blieb. Andere vertiefen ihre Neigungen auf kulturellem Gebiet und beim kreativen Gestalten, beschäftigen sich mit ihren historischen Erfahrungen oder stoßen in bisher unbekannte Wissensgebiete vor, indem sie sich Naturwissenschaft und Technik zuwenden.

Unterstützung bieten dabei insbesondere die Volkshochschulen, die in allen Städten und Gemeinden ein breites Angebot bereithalten.

## 3.09 Seniorenstudium

Auch ein Studium kann im Alter ein wahrer Genuss sein. Wenn es nicht gerade ein ordentlicher Abschluss mit Diplom oder Magister werden soll, kann man ohne Prüfungsdruck nach Lust und Laune

Vorlesungen und Seminare besuchen – auch ohne Abitur. Das Seniorenstudium ist ein spezielles Gasthörerstudium. Seniorenstudenten sind in der Regel als „besondere Gasthörer“ eingeschrieben. Von einem normalen Gasthörerstudium unterscheidet sich das Seniorenstudium meist dadurch, dass die Hochschule das Studium der älteren Erwachsenen und Senioren durch spezielle Beratungs-, Orientierungs- und Begleitveranstaltungen unterstützt. Viele Hochschulen bieten ein spezielles Seniorenstudium an. Ausgestaltung und Organisation des Studiums für Senioren sind der einzelnen Hochschule überlassen und werden unterschiedlich gehandhabt.

Ein Ratgeber zum Seniorenstudium steht unter:  
[www.fernstudieren.de](http://www.fernstudieren.de)  
als PDF-Datei zum Download zur Verfügung

### 3.10 Aktiv sein und Sport treiben

Nicht zu unterschätzen ist die Notwendigkeit der Bewegung im Alter. Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung und Sport auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Es konnte in Untersuchungen nachgewiesen werden, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität die Altersprozesse verzögert und die Lebenserwartung verlängert werden konnte. Sport senkt das Risiko von Herzinfarkt-Erkrankungen und von Durchblutungsstörungen, stabilisiert das Immunsystem, vermindert Angst und Depressionen, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und verringert das Demenzrisiko, um hier nur einige Beispiele zu nennen. Bewegung wirkt sich positiv darauf aus, normale Tätigkeiten im täglichen Leben weiter kompetent ausführen zu können und sich damit die Selbständigkeit zu bewahren.

Gerade auch bei hochaltrigen Menschen kommt der Beweglichkeit eine herausgehobene Bedeutung zu, da sie die selbständige Bewältigung vieler Alltagsanforderungen wie z. B. Anziehen, Körperpflege, Putzen oder Haushaltsführung ermöglicht.

Bewegung und Sport sind somit nicht nur gesund – sie wirken sich vorteilhaft auf die Lebensqualität aus und fördern das Selbstbewusstsein. Durch die Teilnahme an Bewegungsgruppen können soziale Kontakte erhalten oder neu geknüpft werden.

Das ist insbesondere für allein stehende Menschen wichtig. Wer noch nicht Mitglied in einem Sportverein oder Sportstudio ist, kann die Adressen über das Telefonbuch, die Gelben Seiten, das Bürgerbüro der Stadt- oder Gemeindeverwaltung oder das Internet erfragen.

**„Wer sich bewegt,  
bringt etwas in Bewegung“**  
(Robert Lerch)

### 3.11 Reisen unternehmen

Wer nicht gleich den letzten Arbeitstag und den Beginn des Rentnerdaseins durch eine schöne Reise voneinander trennt, findet sicher auch später noch Zeit für interessante Reiseziele und Entspannung im Urlaub.

Der berühmte „Tapetenwechsel“ bringt Abwechslung ins Leben und bereichert durch neue Eindrücke. Für alle, die keine Lust haben, ihren Urlaub selbst zu organisieren, gibt es ein fast unüberschaubares und vielfältiges Programm der Reiseanbieter. Neben den weitgehend bekannten Standardangeboten für Pauschalreisen in alle Himmelsrichtungen, gibt es Studienfahrten, kulinarische Reisen, Fitness- und Wellness-Trips u. v. m. Auch spezielle Reisen für Rentner und Pensionäre sind inzwischen im Angebot – sie unterscheiden sich von anderen häufig durch umfangreichere Serviceleistungen (Koffertransport von Tür zu Tür u. a.), Zeitpunkt und Dauer des Aufenthalts (z. B. Überwintern im Süden) oder Abstimmung auf gesundheitliche Defizite (Ernährung, Behinderung o. Ä.).

#### GdP-Reisen

Sehr beliebt sind die Seniorenreisen die von der GdP auf Bundesebene aber auch von einigen Landesbezirken durchgeführt werden. In unserem Monatsmagazin DEUTSCHE POLIZEI werden diese Reisen ausgeschrieben und mit einem Anmeldeformular versehen. Hier treffen sich Kolleginnen und Kollegen, die der gemeinsame Beruf verbindet und die Freude am Reisen haben.

#### Reisen planen

Egal, ob die Planungen einen Deutschlandurlaub oder einen Auslandsurlaub vorsehen, er sollte frühzeitig und umsichtig geplant werden. Für alle Reiseziele halten Buchhandel und Internet vielfältige Informationsquellen bereit. Und Vorfreude ist schließlich die schönste Freude!

#### Medizinische Vorbereitung

Auch medizinische Informationen sind oft vorteilhaft, wenn die Verhältnisse vor Ort schlecht einzuschätzen sind. Die Reisepläne sollten mit dem Hausarzt besprochen werden, der vor Antritt der Reise zu Rate zu ziehen ist. Gut ist es auch, frühzeitig zu wissen, welche gesundheitlichen Risiken es in der Zielregion gibt, welcher Impfschutz vorgeschrieben bzw. empfehlenswert ist, ob eine Malaria-Prophylaxe notwendig ist, welcher Stellenwert anderen Maßnahmen wie Mückenschutz oder Nahrungsmittel und Trinkwasserhygiene zukommt und was unbedingt in die Reiseapotheke gehört. Hier hilft ein Blick auf die Internetseite des CRM Centrum für Reisemedizin GmbH – [www.crm.de](http://www.crm.de).

### 3.12 Alte und neue Hobbys entdecken

Ruhestand muss nicht Stillstand bedeuten. Auch für diejenigen, die sich nicht in die kleinen oder großen Verpflichtungen eines Ehrenamtes einspannen lassen möchten, gibt es ein Leben nach Beruf und Familie. Und je individueller und aktiver es gestaltet wird, umso schöner wird es. Wer überlegt, was er schon immer gern gemacht hat oder für welche neuen Dinge er sich interessiert, entdeckt sicher ein altes oder ein neues Hobby. Auch hierfür gibt es nachstehend ein paar Anregungen.

## Theater spielen

**Bund Deutscher Amateurtheater e.V.** Bundesgeschäftsstelle  
Lützowplatz 9 | 10785 Berlin | Deutschland  
Fon +49 30 2639859-0 | Fax +49 30 2639859-19  
berlin@bdat.info | [www.bdat.info](http://www.bdat.info)

Theater ist Spiel und Spaß. Theaterspiel kann Kreativität bewahren und entfalten, sowie zur Reflektion der eigenen Lebenssituation und des gesellschaftlichen Umfeldes genutzt werden.

Theater ist ein Ort des Austausches und des Vergnügens. Wer Lust hat, in einem Amateurtheater aktiv zu werden, kann seine Erfahrungen, seine Lebensfreude, seine Phantasie und seinen Humor in das Spiel einbringen – und die Truppen freuen sich regelmäßig über neue Mitspieler.

## Tanzen gehen

**Bundesverband Seniorentanz e.V.**  
Hemmstr. 202 | 28215 Bremen  
Tel.: 0421-441180 | Fax: 0421-4986217  
[verband@seniorentanz.de](mailto:verband@seniorentanz.de)

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund.

Sie können als Einzelperson kommen und werden ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert. Es sind die rhythmischen Anweisungen der Tanzleiterinnen und Tanzleiter, die Sie durch die Figurenfolge jedes Tanzes navigieren.

Den Tänzerinnen und Tänzern die nötige Sicherheit zu geben, Tänze mit einer bestimmten Leichtigkeit zu vermitteln, das gelingt den beim BVST ausgebildeten Tanzleiterinnen/Tanzleitern auf besonderer Weise. Wir laden Sie als Tänzerinnen und Tänzer oder als an einer Tanzausbildung interessierte Person ein. Machen Sie mit, und werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft!

Quelle: [www.erlebnis-tanz.de](http://www.erlebnis-tanz.de)

## Mit anderen singen und musizieren

Keine Angst vor falschen Tönen! Ein Instrument zu spielen, verlernt man nicht so schnell. Singen auch nicht. Die zahlreichen Chöre und Orchester, in denen ältere Menschen (gemeinsam mit jungen) Musik machen, sind der Beweis. Es gibt die Möglichkeit, sich einer bereits bestehenden Gruppe anzuschließen oder sich im eigenen Bekanntenkreis umzuhören – vielleicht gibt es auch dort jemanden, mit dem ein Duo, Trio oder sogar ein Quartett im eigenen Wohnzimmer gegründet werden kann. Auskunft über bestehende Angebote geben oft die örtlichen Musikschulen, Seniorenorganisationen oder Kirchengemeinden.

**„Alles, was Spaß macht,  
hält jung“  
(Curd Jürgens)**



Bild: Adobe Stock

## 4. Wie will ich wohnen, wenn ich älter bin?

In allen Lebensphasen sind Wohnung und Wohnumfeld für Menschen ein wichtiger Ort, an dem privater Alltag und Lebensstil gestaltet werden. Das Zuhause ist Quelle für Sicherheit, Selbständigkeit und persönliches Wohlbefinden.

Wer vorausschauend plant, wählt sich daher schon in seinen „besten Jahren“ einen Wohnort, an dem er gute Bedingungen zum Leben vorfindet – und bedenkt dabei auch, ob Wohnung, Haus und Umfeld ein guter Platz sind, um älter zu werden.

Die Wohnentscheidungen fürs Alter sollten vor dem Hintergrund der eigenen familiären Situation, aber auch mit Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen getroffen werden.

Mit zunehmenden Lebensalter wächst das Risiko pflegebedürftig zu werden. Dennoch lebt die Mehrheit der älteren Bevölkerung im eigenen Haushalt. Nur 4% der ab 65-Jährigen werden in einem Pflegeheim versorgt. Im Alter ab 85 Jahren sind es 18%.

- 4.01 In der eigenen Wohnung bleiben
- 4.02 Betreutes Wohnen
- 4.03 Mehrgenerationenhaus
- 4.04 Die Senioren-WG
- 4.05 Anregungen für barrierefreies Wohnen

## 4.01 In der eigenen Wohnung bleiben

### Arbeitsgemeinschaft Wohnberatung e.V.

Bundesverband für Bau und Wohnberatung

Adenauerallee 113 | 53113 Bonn

Tel.: 0228 264011 | Fax: 0228 264012

[www.agw.de](http://www.agw.de)

Die große Mehrheit der Älteren – auch jener über 65 – lebt derzeit in eigenen Haushalten. Und das wird auch in Zukunft so bleiben, denn das entspricht nicht nur dem Wunsch der meisten, sondern ist auch unter Kostengesichtspunkten häufig die vernünftigste Lösung.

Doch Standardwohnungen werden den Anforderungen älterer Menschen selten gerecht. Wo es keinen Fahrstuhl gibt und die Einkaufsmöglichkeiten in direkter Nähe fehlen, lässt es sich im hohen Alter schlechter leben. Oft sind auch Veränderungen in der eigenen Wohnung nötig und möglich. Durch kleine Umbauten – beispielsweise im Bad oder im Treppenhaus – können die eigenen vier Wände fit werden fürs Alter. Eine solche Wohnraumanpassung kann oft auch ganz allmählich erfolgen, damit der Bewohner möglichst lange ohne fremde Hilfe auskommt.

## 4.02 Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen ist eine gute Alternative, wenn du noch so gesund bist, dass du weitgehend selbstständig leben kannst und nur geringfügige Unterstützung benötigst. Außerdem bietet das betreute Wohnen die Sicherheit, dass im Notfall schnelle Hilfe organisiert werden kann.

In der Broschüre „Länger zuhause leben – ein Wegweiser für das Wohnen im Alter“ (2017) des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), die im Rahmen des Projektes „Zuhause im Alter“ erstellt wurde, findest du umfassende Informationen sowohl zum betreuten Wohnen zu Hause als auch in einer Wohnanlage bzw. in einer Wohn- und Hausgemeinschaft. Zusätzlich steht eine englische Version der Broschüre zur Verfügung.

Hier steht die Broschüre zum Download zur Verfügung:

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

### Zu Hause betreut wohnen

Wenn du eine altersgerechte Wohnung hast, in der du wohnen bleiben kannst, besteht für dich u.a. die Möglichkeit, dich von einem ambulanten Dienst betreuen zu lassen. Diese Form der ambulanten Betreuung wird vielfach unter der Bezeichnung „Wohnen plus“ angeboten. Die Leistungen des Betreuungsdienstes werden vertraglich festgelegt. Hierzu gehören in der Regel ein Notrufsystem, regelmäßige Hausbesuche sowie Beratung und Koordination der erforderlichen Hilfsmaßnahmen. Erhöht sich der Betreuungsbedarf, kann der Betreuungsservice seine Dienste umgehend aufstocken.

Weitere Informationen zur Pflege zu Hause und zu verschiedenen Unterstützungs- und Hilfsangeboten findest du auf der BAGSO-Internetseite: [www.bagso.de](http://www.bagso.de) unter dem Bereich Pflege zu Hause.

### Betreut wohnen in einer Wohnanlage und in einem Seniorenwohnheim

Ist deine Wohnung – oder das Umfeld – nicht altersgerecht, kann der Umzug in eine Wohnanlage mit Betreuung eine gute Alternative sein. Diese Form des betreuten Wohnens wird auch „Service-Wohnen“ oder „Unterstütztes Wohnen“ genannt.

Beim betreuten Wohnen in einer entsprechenden Anlage mietet oder kauft man eine altersgerechte, d. h. barrierefreie Wohnung. Diese kann in einer integrierten Wohnanlage angesiedelt sein oder in einem Komplex von Altenwohnungen. Zusätzlich geht man auf einen Betreuungsvertrag, der mit dem Kauf- oder Mietvertrag verpflichtend verknüpft ist, ein. Dieser umfasst einen Grundservice (Notruf, Beratung, das Bereitstellen von Gemeinschaftsräumen und sächlichen Mitteln wie Leitern oder Rollwagen). Übersteigt der Bedarf diesen Grundservice können weitere Betreuungsangebote, auch von anderen Anbietern, in Anspruch genommen werden.

Auch Seniorenwohnheime und Seniorenstifte bieten diese Wohnform an. Hier lebt man weiterhin selbstständig, führt einen eigenen Haushalt, genießt seine Privatsphäre und erhält nur im Bedarfsfall Betreuung und Pflege. Zum Konzept dieses betreuten Wohnens gehört es, dass Veranstaltungen angeboten werden. Sie sollen den Kontakt und Austausch mit anderen Bewohnern der Anlage und bisweilen auch mit dem Umfeld im Quartier erleichtern.

### Wohnen in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft

Eine weitere Alternative – auch für schwer Pflegebedürftige – stellen ambulant betreute Wohngemeinschaften dar. Sie werden auch als „betreute Hausgemeinschaften“, „ambulant betreute Wohngruppen“, oder „Pflegehohgruppen“ bezeichnet. Vielfach sind diese Wohngruppen auf Demenzerkrankte spezialisiert.

Bei ambulant betreuten Wohngemeinschaften hat jeder Bewohner einen Schlaf- und Wohnbereich. Zusätzlich gibt es Gemeinschaftsbereiche wie Wohnzimmer und Küche, die von allen genutzt werden können. Betreuungskräfte sorgen für die Wohngruppe, dabei steht die reibungslose Haushaltsführung im Vordergrund. Ein ambulanter Pflegedienst kann ihn im Bedarfsfall individuell unterstützen.

Ab 2017 erhalten auch Pflegebedürftige im neuen Pflegegrad 1 mit dem Pflegestärkungsgesetz II (PSG II) eine Anschubfinanzierung für die Gründung einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft und bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen einen monatlichen Wohngruppenzuschlag. Nähere Informationen und eine tabellarische Übersicht zu den Änderungen bei diesen Leistungen findest du auf der Internetseite: [www.pflegestaerkungsgesetz.de](http://www.pflegestaerkungsgesetz.de) des Bundesministeriums für Gesundheit.

### Qualität

Da es zum betreuten Wohnen – mit Ausnahme der ambulant betreuten Wohngemeinschaft – keine gesetzlichen Vorschriften gibt, wurden DIN-Normen entwickelt. Als freiwilliges Qualitätsinstrument kann DIN 77800 Orientierung und Sicherheit bieten. Sie bezieht sich auf das Leistungs- und Wohnangebot, die Dienstleistungen, den Vertrag und qualitätssichernde Maßnahmen. Damit gibt es für betreutes Wohnen verlässliche Maßstäbe für Qualität und Sicherheit. Die Angebote zum betreuten Wohnen sind sehr unterschiedlich. Orientierung bei der Suche nach einem passenden Angebot gibt die BAGSO-Checkliste zum betreuten Wohnen. Mit ihrer Hilfe kannst du die Qualität einer betreuten Wohnanlage prüfen und verschiedene Angebote miteinander vergleichen. [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## 4.03 Mehrgenerationenhaus

### Was ist ein Mehrgenerationenhaus?

Mehrgenerationenhäuser sind zentrale Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein neues nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune. Der generationenübergreifende Ansatz gibt den Mehrgenerationenhäusern ihren Namen und ist Alleinstellungsmerkmal jedes einzelnen Hauses: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Das Zusammenspiel der Generationen bewahrt Alltagskompetenzen sowie Erfahrungswissen, fördert die Integration und stärkt den Zusammenhalt zwischen den Menschen.

### Mittelpunkt jedes Mehrgenerationenhauses: der Offene Treff

Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen vor Ort – unabhängig von Alter oder Herkunft – offen; egal, wie alt oder jung sie sind. Jede und Jeder ist willkommen. Der „Offene Treff“, z. B. als Bistro oder Café, ist Mittelpunkt jedes Hauses. Hier begegnen sich Menschen, kommen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Für viele Besucherinnen und Besucher der Mehrgenerationenhäuser ist der Offene Treff die erste Anlaufstelle und Ausgangspunkt für weitere Aktivitäten.

Quelle: [www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)

## 4.04 Die Senioren-WG

### Kontaktadressen für Wohngemeinschaften Jung und Alt:

FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e. V.  
Bundesvereinigung  
Hildesheimer Straße 15 | 30169 Hannover  
Telefon: 0511 165910-0  
[info@fgw-ev.de](mailto:info@fgw-ev.de) | [www.fgw-ev.de](http://www.fgw-ev.de)

In Senioren-Wohngemeinschaften leben ältere Menschen zusammen in einer Wohnung. Jeder bewohnt ein eigenes Zimmer, Küche und Bad werden gemeinsam genutzt. Außerdem gibt es in der Regel ein Gemeinschaftszimmer, das allen zur Verfügung steht.

Das familienähnliche Leben in einer Wohnung ist ein guter Schutz vor Vereinsamung. Hier ist es leichter, aktiv zu sein: Gemeinsam zu kochen, auszugehen oder Sport zu treiben. Außerdem ist gegenseitige Hilfe möglich.

Gemeinsam in einer Wohnung zu leben, kann zudem finanziell vorteilhaft sein. Schließlich ist die Miete eines Zimmers in einer großen Wohnung oftmals niedriger als der Mietpreis für ein Einzimmerapartment. Man kann sich zudem die Kosten für eine Haushaltshilfe teilen oder eine Anschaffung tätigen, für die die Rente eines Einzelnen nicht gereicht hätte. Sogar Pflegeleistungen können zusammen in Anspruch genommen werden. Das größte Problem vor Gründung einer Senioren-WG ist jedoch nicht das der Pflegebedürftigkeit, sondern der Mangel an geeignetem und bezahlbarem Wohnraum. Allerdings verlangt das gemeinschaftliche Leben in einer Wohnung auch ein gewisses Maß an sozialen Fähigkeiten und gegenseitiger Toleranz.

## 4.05 Anregungen für barrierefreies Wohnen

Die weit überwiegende Mehrheit der Menschen möchte in den eigenen vier Wänden alt werden und darin möglichst selbstbestimmt leben. Dafür lohnt sich ein Umbau, der die Wohnung barrierefrei oder zumindest barriereärmer macht. Durch eine solche bauliche Gestaltung kannst du dich auch im Alter ungehindert in deiner Wohnung bewegen und den Alltag ohne fremde Hilfe bewältigen.

Eine bedarfsgerechte, barrierefreie Wohnung erhöht nicht nur den Komfort, sondern trägt auch dazu bei, Verletzungen durch Stürze zu vermeiden. Auch soziale Kontakte lassen sich leichter pflegen: Eine Wohnung ohne Stufen und Schwellen ist nämlich nicht nur für dich komfortabler, sondern auch für Bekannte, die dich besuchen – ob im Rollstuhl oder mit Kinderwagen.

Ganz allgemein gilt: Altersgerecht umbauen ist keine Frage des Alters! Jede Stolperfalle erschwert Kindern das Laufen lernen und jede Stufe weniger macht das Kinderwagenschieben leichter. Außerdem tragen Investitionen in den altersgerechten Umbau zur langfristigen Wertsicherung einer Immobilie bei – wichtig für Vermieter und selbstnutzende Eigentümer.

### Prüfen, ob die eigene Wohnung altersgerecht ist

Die meisten der folgenden Fragen solltest du mit Ja beantworten können:

#### Zugang zur Wohnung

- Ist die Wohnung ohne Stufen und Schwellen zu erreichen?
- Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen, gibt es einen Aufzug oder andere Lösungen zur Überwindung von Höhenunterschieden?
- Gibt es im Treppenhaus beidseitig Handläufe?
- Ist der Balkon oder die Terrasse ohne Stufen zu erreichen?
- Ist der Wohnungsflur mindestens 120 cm breit, damit du dich auch mit einem Gehwagen dort bequem bewegen kannst?
- Ist die Klingel gut hör- beziehungsweise sichtbar?

#### Ausstattung des Bades

- Hat das Bad eine bodengleiche Dusche, die leicht begehbar ist?
- Wenn nicht, gibt es eine Stelle im Bad, wo problemlos eine bodengleiche Dusche nachgerüstet werden kann?
- Gibt es in der Dusche einen Klappsitz oder einen Hocker?
- Gibt es Haltegriffe im Bad beziehungsweise sind die Wände so stabil, dass bei Bedarf Haltegriffe montiert werden können?
- Ist die Rutschgefahr in der Dusche oder Wanne durch Aufkleber oder eine sichere Badematte vermindert?
- Kannst du das WC selbstständig benutzen?
- Hat der Toilettensitz die richtige Höhe?
- Kannst du dich vor dem Waschtisch bequem setzen und dich dann im Spiegel sehen?
- Schlägt die Badtür nach außen auf und kann sie im Notfall von außen entriegelt werden?
- Gibt es vor dem WC und dem Waschbecken eine Bewegungsfläche von mindestens 120 mal 120 cm?

### **Ausstattung der Küche**

- Hat die Küche eine Sitzgelegenheit?
- Sind die Arbeitsplatte und die Kochstelle unterfahrbar, falls du auf den Rollstuhl angewiesen bist?
- Hast du eine Herdüberwachung mit Abschaltautomatik?
- Sind die Küchengeräte und Schränke gut erreichbar?

### **Ausstattung des Wohn- und Schlafbereiches**

- Hat das Bett die richtige Höhe, sodass du leicht aufstehen kannst?
- Ist das Bett von drei Seiten zugänglich, damit im Pflegefall ungehindert Hilfe geleistet werden kann?

### **Allgemeines**

- Haben die Türen eine Breite von 80 beziehungsweise 90 cm, damit du diese auch mit mobilen Transportmitteln ungehindert passieren kannst?
- Sind in allen Räumen Fenster, die man leicht öffnen kann?
- Liegen die Kabel in einem Kabelkanal, um ein Stolpern zu vermeiden?
- Sind die Teppiche rutschfest verlegt, damit sich keine Kanten aufstellen können?
- Sind die wichtigsten Bedienelemente (Lichtschalter, Türgriffe, Steckdosen) in einer Höhe von 85 cm angebracht?

*Quelle: [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)*



Bild: Adobe Stock

## 5. Gesund älter werden

Die Chancen gesund älter zu werden haben sich durch den medizinischen und technischen Fortschritt, eine gesündere Lebensweise und eine intensivere Gesundheitsvorsorge deutlich vergrößert. Selbst wenn sich Krankheiten einstellen, können diese dank moderner Diagnostik und Behandlungsmethoden heute besser geheilt oder zumindest gelindert werden.

*„Alt wollen sie werden, gesund wollen sie bleiben,  
aber etwas tun dafür wollen sie nicht.“*

*(Sebastian Kneipp)*

- 5.01 Aktiv werden –  
15 Regeln für gesundes Ältwerden
- 5.02 Sport und Ernährung
- 5.03 Gedächtnistraining –  
auch im Alter geistig fit bleiben

## 5.01 Aktiv werden – 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Da die meisten der häufigsten Erkrankungen ernährungs- und lebensstilbedingt sind, können sie auch durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise, d.h. durch eine vollwertige und möglichst naturbelassene Ernährung und regelmäßige Bewegung, durch die Wahrnehmung von Schutz- und Früherkennungsangeboten sowie von Regenerationsmaßnahmen positiv beeinflusst werden. Was jeder selbst für ein gesundes Älterwerden tun kann hat Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Gerontologischen Institutes der Universität Heidelberg, in 15 Regeln zusammengestellt.

### 1. Regel: Sei in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suche nach Aufgaben, die dich ansprechen und herausfordern. Beachte, dass du durch dein Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beiträgst, ob du ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichst.

### 2. Regel: Lebe in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achte also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeide Nikotin und andere Suchtmittel, gehe verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuche, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

### 3. Regel: Nutze Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreife selbst die Initiative und sprich mit deinem Arzt darüber, was du für die Erhaltung deiner Gesundheit tun und auf welche Weise du zu einem gesunden Altwerden beitragen kannst.

### 4. Regel: Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils kannst du auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

### 5. Regel: Bereite dich auf dein Alter vor

Setze dich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie du dein Leben im Alter gestalten möchtest. Bereite dich gedanklich auf Veränderungen in deinem Leben (zum Beispiel auf den Berufsaustritt) vor. Frage dich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie du diese nutzen bzw. wie du auf diese antworten kannst. Denke bei der Vorbereitung auf dein Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in deiner Wohnung kannst du dazu beitragen, deine Selbstständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung deiner Selbstständigkeit wichtig. Frage deinen Arzt oder nutze die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in deiner Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhältst du auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

### 6. Regel: Nutze freie Zeit, um Neues zu lernen

Setze körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die du in früheren Lebensjahren entwickelt hast, auch im Alter fort. Frage dich, inwieweit du im Alter daran anknüpfen möchtest. Nutze die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Du kannst auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setze dich bewusst mit Entwicklungen in deiner Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und frage dich, wie du diese Entwicklungen für dich selbst nutzen kannst.

### 7. Regel: Bleibe auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen

Bewahre die Fähigkeit, dich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachte, dass du dich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlst. Wenn du eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden hast, wenn du dich an schönen Dingen im Alltag freuen kannst und wenn du in belastenden Situationen nicht resignierst, dann bleibt auch dein gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

### 8. Regel: Begreife das Alter als Chance

Begreife das Alter als eine Lebensphase, in der du dich weiterentwickeln kannst.

Du kannst deine Fertigkeiten und Interessen erweitern, du kannst zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden.

Beachte, dass du dich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln kannst.

### 9. Regel: Pflege auch im Alter Kontakte

Beschränke dich nicht alleine auf die Familie, sondern denke auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenke, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

### 10. Regel: Gebe der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lasse dich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

### 11. Regel: Traue deinem Körper etwas zu

Treibe Sport und bewege dich ausreichend, ohne dich zu überfordern. Du erhältst damit deine körperliche Leistungsfähigkeit. Du trägst dazu bei, dass dein Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Du spürst deinen Körper auf angenehme Art und Weise. Spreche mit deinem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für dich die richtige ist.

### 12. Regel: Gesundheit ist keine Frage des Alters

Frage dich deshalb immer wieder, was du tun kannst, um im Alter deine Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachte: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

### 13. Regel: Nimm Krankheiten nicht einfach hin

Wenn Erkrankungen auftreten, so wende dich an deinen Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachte, dass dir bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nimm auch diese nicht einfach hin. Spreche vielmehr mit deinem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutze diese, wenn sie verordnet werden. Wenn du durch Erkrankungen in deiner Selbstständigkeit beeinträchtigt bist, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Spreche mit deinem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in deinem speziellen Fall. Bedenke, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn du selbst alles tust, um deine Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

### 14. Regel: Suche nach guter Hilfe und Pflege

Wenn du hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden bist, so suche nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achte darauf, dass dir durch die Hilfe und Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls du von deinen Angehörigen betreut wirst, so achte darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

### 15. Regel: Habe Mut zur Selbstständigkeit

In belastenden Situationen solltest du dich fragen, wie du mit dieser Belastung am besten fertig wirst, was dir gut tun könnte, mit welchen Menschen du zusammen sein möchtest, wie dir diese helfen können und wann dir die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn du Hilfe benötigst, so traue dich, um Hilfe zu bitten. Habe aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn du dich durch diese in deiner Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt siehst.

Quelle: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## 5.02 Sport und Ernährung

### Sport und Bewegung im Alter

#### Wusstest du...

- dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass Sport in jedem Alter positive Effekte erzeugt?
- dass Bewegung sowohl körperliches, als auch psychisches Wohlbefinden fördert?
- dass Beginner und Neueinsteiger schon nach wenigen Trainingseinheiten erste Fortschritte spüren?
- dass mit vielen Sportarten nicht nur der Körper, sondern auch die geistige Fitness trainiert wird?
- dass die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität durch körperliche Aktivität merklich verbessert wird und länger erhalten bleibt?
- dass auch regelmäßiges, zügiges Spazierengehen oder Gartenarbeit positive Effekte auf die körperliche Verfassung haben?
- dass eine gute körperliche Verfassung bis zu 30 % der schwerwiegenden Stürze im Alter verhindern kann?

#### Wusstest du auch...

- dass Wandern, Radfahren, Gymnastik und Schwimmen die beliebtesten Sportarten in der Altersgruppe der über 70-Jährigen sind?
- dass neben dem Gesundheitseffekt die Geselligkeit für viele Leute das wichtigste Motiv für Sport und Bewegung ist?
- dass du durch einen aktiven Lebensstil die Wahrscheinlichkeit an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden deutlich senken kannst?
- dass Sport und Bewegung Endorphine, sogenannte Glückshormone, freisetzt?
- dass du auf der Website [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) des DOSB Informationen zu allen wichtigen Themen rund um Sport und Bewegung im Alter findest?

Du bist schon sportlich aktiv? Prima, dann weiter so! Du konntest dich bisher noch nicht durchringen dich zu betätigen? Suche dir Gleichgesinnte und verabrede dich sich zu Sport und Bewegung, z. B. im Sportverein. Du wirst sehen, wie viel Spaß gemeinsame Aktivität macht!

Quelle: *Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) [www.dosb.de](http://www.dosb.de)*

### Ernährung im Alter – Der Genuss steht im Vordergrund

Heterogen ist sie, die große Gruppe der älteren Menschen. Hinsichtlich ihres Energieverbrauchs sind die Unterschiede zwischen denjenigen, die ihr Leben lang körperlich aktiv waren oder es im Alter sind und derer, die aufgrund von Krankheit oder Pflegebedarf starke Einschränkungen haben, groß.

Einigkeit besteht darin, dass die Mahlzeiten eine hohe (soziale) Bedeutung haben, dem Tag Struktur geben und in erster Linie Genuss und Freude bringen sollten. So gut es möglich ist, sollte sich jeder ältere Mensch Zeit nehmen, um sich mit dem Essen und Trinken zu beschäftigen, es zu genießen und auf eine gesundheitsfördernde Speisenauswahl zu achten. Zu jeder Zeit nimmt eine ausgewogene Ernährung positiven Einfluss auf die Gesundheit sowohl bei der Zubereitung der Mahlzeiten in Eigenverantwortung, als auch bei den Angeboten der Gemeinschaftsverpflegung, wozu „Essen auf Rädern“ oder die Vollverpflegung in der stationären Senioreneinrichtung zählen.

Im Alter führen physiologische Veränderungen des Körpers und somit auch des Stoffwechsels zu einer Verminderung des Energiebedarfs, während der Bedarf an Nährstoffbedarf, im Vergleich zur Altersgruppe der unter 65-Jährigen, gleich bleibt oder ansteigt. Daher ist eine ausgewogene Ernährung sowie die Auswahl von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte für diese Altersgruppe besonders wichtig. Zudem können mit zunehmendem Alter Veränderungen auftreten, die sich sowohl auf das Ess- als auch auf das Trinkverhalten und damit auf den Ernährungs- und Gesundheitszustand auswirken. Genussvolle Speisenangebote, die für besondere Anforderungen an die Verpflegung zubereitet werden, ermöglichen es, die Vielfalt der Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen beizubehalten, um eine Mangelernährung zu vermeiden.

### Weitergehende Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. gibt wertvolle Informationen zur Ernährung im Alter.  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

### Deutscher Turnerbund

Auf der Seite des Deutschen Turnerbundes findest du u. a. Informationen darüber, wie du länger fit bleiben kannst, aber auch wertvolle Informationen zur Gesundheit, Ernährung und Bewegung  
[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

### IN FORM – Deutschland Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Anregungen, wie man im Alter in Form bleibt, findest du auf der gleichnamigen Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft:  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de).

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen**  
Broschüre „Gesund älter werden“  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## 5.03 Gedächtnistraining – auch im Alter geistig fit bleiben

*Glücklich ist, wer sein Gehirn trainiert, falls er dies früh und immer wieder probiert, und fortfährt dies zu betreiben, dem wird's sicher erhalten bleiben, das Gehirn, im Alter, nicht reduziert.*

*(nach Mark R. Rosenzweig und Edward L. Bennett, 1996)*

Die Ergebnisse der modernen Gehirn- und Gedächtnisforschung zeigen eindeutig: Funktionen und Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Es kommt zu einer Inaktivitätsathrophie, zur einer Schrumpfung durch Nichtbenutzen. Mit dem Alter nimmt die Leistung des Körpers ab – gleiches gilt auch für das Gehirn. Sobald Betroffene an einer kognitiven Störung leiden, spricht man von Altersvergesslichkeit.

### Übungen im Alltag einbauen

Das können ein Hobby wie Lesen, Sudoku oder Handarbeiten, das Erlernen einer fremden Sprache oder eines Musikinstrumentes

sein. Wer aktiv am Leben teilnimmt, sich Herausforderungen stellt und soziale Kontakte pflegt, tut bereits viel für sein Gehirn. Auch im Alltag kann man leicht Übungen einbauen, die die kognitiven Fähigkeiten trainieren. Beispielsweise mal den Einkauf ohne Liste, ganz aus dem Gedächtnis heraus erledigen. Oder eine Telefonnummer manuell eingeben, ohne den Telefonspeicher zu nutzen. Auch Sport trägt zur mentalen Fitness bei. Forscher haben bewiesen, dass ausgiebige Bewegung bei älteren Menschen geistigen Leistungseinschränkungen vorbeugt. So ist beispielsweise Tanzen ideal.

### Diese 5 Tipps sind wichtig:

1. **Kontinuierlich lernen: Etwa eine neue Sprache oder ein Instrument.**
2. **Ausreichend Schlaf sowie Stressreduktion: Ist der Körper fit und frei von Belastungen, ist es das Gehirn auch. Im Schlaf speichert der Körper neue Informationen am besten.**
3. **Gesunde Ernährung: Die richtige Nährstoffversorgung gibt dem Gehirn ausreichend Leistungsenergie.**
4. **Kognitives Training: Übungen wie Zahlenreihen fortsetzen, Wörter bilden, Buchstabenreihen ergänzen, Kopfkino usw.**
5. **Körperliche Bewegung: Ausdauersport steigert auch die Konzentrationsfähigkeit.**

Quelle und weitere Infos unter: [www.50plus.de](http://www.50plus.de)

### Weiterführende Informationen:

#### Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Black-und-Decker-Straße 17B | 65510 Idstein  
Tel.: 06126 50578-0  
[servicebuero@bvgt.de](mailto:servicebuero@bvgt.de) | [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)

Hierbei handelt es sich um die Seite des Bundesverbandes Gedächtnistraining (BVGT). Die Seite informiert über Angebote an Kursen, Seminaren und Workshops zum Thema „Gedächtnistraining“ sowie über Aus- und Fortbildungen für Gedächtnistrainer und Gedächtnistrainerinnen.

#### Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Postfach 1420 | 85555 Ebersberg  
Tel.: 08092-864930 | Fax: 08092-864950  
[info@gfg-online.de](mailto:info@gfg-online.de) | [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)

Auf der Seite der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG), die das mentale Aktivierungstraining (MAT) entwickelt hat, finden Sie Informationen zum Verband und rund um das Thema MAT.



Bild: Adobe Stock

## 6. Neue Medien

Der Begriff „Neue Medien“ ist längst nicht mehr „neu“, sondern bereits in die Jahre gekommen – was für die schnelle Etablierung der Medien steht.

Als neues Medium wurde Anfang des 20. Jahrhunderts das Radio bezeichnet, dann der Fernseher gefolgt vom Videotext. Den Terminus „Neue Medien“ verwendet man derzeit vor allem als Sammelbezeichnung für elektronische, digitale und interaktive Medien. Also beispielsweise für E-Mails, das World Wide Web, DVDs, Blue-Rays oder CD-Roms.

Unter „Neue Medien“ werden alle Formen der Wissensaufbereitung oder der Informationsvermittlung verstanden, die in digitalisierter Form über Computer oder Internet erreichbar sind und die sich durch eine multimediale Struktur auszeichnen.

Durch die zunehmende Miniaturisierung in der Computerwelt und die fortschreitende Vernetzung aller Geräte über das Internet gibt es kaum noch einen Bereich der Gesellschaft, in dem die Neuen Medien nicht präsent sind. Alle Nutzer sind immer und überall erreichbar.

***„Die neuen Medien bringen  
viele neue Möglichkeiten,  
aber auch viele neue Dummheiten  
mit sich.“  
(Ernst Ferstl)***

- 6.01 Mit dem Computer umgehen
- 6.02 Im weltweiten Netz surfen
- 6.03 Soziale Netzwerke

## 6.01 Mit dem Computer umgehen

Computer und Internet haben ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus etlichen Bereichen des Lebens kaum mehr wegzudenken. Leider kann dies z. B. Menschen reiferen Alters leicht ins Abseits bringen.

**Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs- und Entfaltungsmöglichkeiten:**

- Durch Mails und Rundmails immer in Kontakt mit Freunden und Verwandtschaft bleiben
- Gezielte und unabhängige Infos über alle vorstellbaren Themen wie: Länder, Gesundheit, Sport, Kultur, Politik, Geschichte, Wirtschaft, Religion usw.
- Preisvergleiche und günstige Einkäufe übers Internet
- Kommunikation und Gedankenaustausch mit anderen Menschen
- Suchen oder Bieten von Waren- oder Dienstleistungsangeboten
- Karten- oder Brettspiele live übers Internet oder gegen den Computer
- Begriffe in gigantischen Lexika nachschlagen
- Von Experten auf allen Gebieten Ratschläge einholen

Quelle: [www.senpc.de](http://www.senpc.de)

Mehr und mehr nutzen auch ältere Bundesbürger einen Computer. Wer einen Kurs z. B. bei der Volkshochschule in der eigenen Gemeinde besucht, stellt schnell fest, wie viel sich mit dem Gerät anstellen lässt. Und schon nach kurzer Zeit ist die Textverarbeitung zu Hause kein Problem mehr: Briefe mit Adressfenster schreiben, unterschiedliche Schriften und Schriftgrößen verwenden und hübsche Geburtstageseinladungen gestalten, gehören zu den leichtesten Übungen. Einmal auf den Geschmack gekommen, sind der Anwendungs-Programmvelfalt weit über die Textverarbeitung hinaus – auch angesichts des vielfältigen CD-Angebotes – kaum Grenzen gesetzt.

## 6.02 Im weltweiten Netz surfen

Im Internet zu surfen ist weder schwer noch teuer – und fast allen, die es einmal versucht haben, macht es Spaß. Der große Vorteil des Internets liegt auf der Hand: Unabhängig von Wohnort und Lebenssituation kann sich jeder weltweit über alle Themen des persönlichen Interesses (z. B. Gesundheitsfragen, kommunale Angebote, aktuelle politische Fragen) gezielt informieren und praktische Alltagsdinge von zu Hause aus erledigen. Außerdem bietet das Internet die Möglichkeit, sich bequem mit anderen via elektronischer Post oder durch Beteiligung an Diskussionsforen auszutauschen. Viele ältere Menschen haben dabei die Chancen entdeckt, die das Internet für die Kommunikation untereinander, aber auch mit der jüngeren Generation bietet. Und beim virtuellen Kontakt muss es nicht bleiben – schon oft haben sich Gleichgesinnte im Netz kennen gelernt und den persönlichen Kontakt folgen lassen. Wer zu Hause keinen Computer hat, um online gehen zu können, findet im nächsten Internet-Café (gibt es mittlerweile in so gut wie jeder Stadt) eine Station zum Surfen. Alle, die im Umgang mit dem Internet noch überhaupt keine Erfahrung haben, können entsprechende Kurse belegen bei den örtlichen Volkshochschulen,

Erwachsenenbildungsstätten u. ä. Sie bieten solche Lehrgänge immer häufiger auch speziell für Senioren an. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördert eine Reihe von Interessengemeinschaften.

Die BAGSO hat einen **Wegweiser durch die digitale Welt** – für ältere Bürgerinnen und Bürger aufgelegt der im Internet als PDF-Datei und als Hörbuch zum Download zur Verfügung steht:

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## 6.03 Soziale Netzwerke

Freunde treffen, Erfahrungen austauschen oder Bilder hochladen – das ist kein Privileg für Jugendliche. Soziale Netzwerke (z. B. Facebook) haben in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Auch ältere Menschen haben diese Kommunikationsplattformen für sich entdeckt, um sich zu informieren, zu kommunizieren oder auszutauschen.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO) ist aktiv für ältere Menschen und seit kurzem mit einer eigenen Verbandsseite auf Facebook präsent, um Fachinformationen zu verbreiten und Impulse für einen Dialog zu geben. Daneben will die BAGSO mit dem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projekt „Soziale Netzwerke als Chance für Seniorenorganisationen“ die Vernetzung von Akteuren in der Seniorenarbeit weiter voranbringen. Insbesondere soll eine gemeinsame Strategie der Seniorenorganisationen für die Nutzung sozialer Netzwerke entwickelt werden, um Themen der Seniorenarbeit zu kommunizieren. Darüber hinaus begleitet die BAGSO ihre Mitgliedsorganisationen beim Einstieg in eine Facebook-Präsenz. Als das Projekt 2013 startete, waren etwa ein Drittel der Mitgliedsorganisationen auf Facebook vertreten. Inzwischen sind bereits mehr als die Hälfte auf dieser Internet-Plattform aktiv.

Die BAGSO in Facebook:

[www.facebook.com/bagso.de/](http://www.facebook.com/bagso.de/)

Soziale Netzwerke für Menschen über 50 bieten oftmals die gleichen Funktionen, die Facebook & Co für die jüngere Zielgruppe bereitstellen: Die Nutzer legen nach der Anmeldung ein eigenes Profil mit Bild an. Danach kann jedes Mitglied Freunde finden, Fotos hochladen, in Foren diskutieren. Der Austausch mit Gleichgesinnten findet digital statt. Ein Vorteil für alle, die im Alter nicht mehr so mobil sind. Neben Chatrooms bieten die Portale auch Ratgeberseiten an, die sich speziell an das ältere Publikum richten.

**Hier eine Auswahl von sozialen Netzwerken für die reiferen Nutzer:**

- **www.feierabend.de.** Seit 1998 online, ca. 160 000 Mitglieder, ältestes Netzwerk mit den meisten Regionalgruppen.
- **www.platinnetz.de.** Seit 2007 online, ca. 150 000 Mitglieder, mit angeschlossenem Online-Shop.
- **www.50plus-treff.de.** Seit 2005 online, ca. 130 000 Mitglieder, ursprünglich als Partnerbörse gedacht.
- **www.herbstzeit.de.** Seit 2007 online, ca. 8 600 Mitglieder, über 150 Mitglieder schreiben Erfahrungsberichte aus ihrer Region.
- **www.planetsenior.de.** Seit 2005 online, ca. 1 100 Mitglieder, virtuelle Weltkarte mit Reisezielen der Mitglieder.

**Quelle und weitere Infos unter:**

[www.test.de/Soziale-Netzwerke-fuer-Aeltere-Gut-vernetzt-und-ueber-50-4190043-0/](http://www.test.de/Soziale-Netzwerke-fuer-Aeltere-Gut-vernetzt-und-ueber-50-4190043-0/)



Bild: Adobe Stock

## 7. Finanzielle Absicherung im Alter

Die finanzielle Absicherung im Alter ist ein Thema, das uns alle früher oder später beschäftigt. Zu den wichtigsten Säulen der Alterssicherung gehört die Rente oder Pension aus gesetzlichen Alterssicherungssystemen. Ergänzt werden sollte die gesetzliche Absicherung durch eine betriebliche und durch die private Altersvorsorge.

*„Von jetzt an werde ich nur  
so viel ausgeben, wie ich einnehme,  
selbst wenn ich mir dafür  
Geld borgen muss.“*

*(Mark Twain)*

- 7.01 Schuldenfrei im Alter
- 7.02 Finanzen
- 7.03 Grundsicherung und Hinzuverdienst
- 7.04 Zuverdienst im Ruhestand
- 7.05 Arbeiten im vorzeitigen Ruhestand
- 7.06 Finanzielle Absicherung im Alter
- 7.07 Erbe und Schenkung
- 7.08 Das Alterseinkünftegesetz
- 7.09 Versicherungen im Alter – Welche sind wichtig?

## 7.01 Schuldenfrei im Alter

### BAGSO Ratgeber „Schuldenfrei im Alter“

Viele Menschen geraten „unverschuldet“ in finanzielle Not, entweder weil sich ihr Einkommen auf einmal verringert oder weil plötzlich Kosten auf sie zukommen, mit denen sie nicht gerechnet haben. Die neue Broschüre „Schuldenfrei im Alter“, die die BAGSO in Kooperation mit dem Diakonischen Werk und mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) herausgegeben hat, möchte auf kritische Situationen aufmerksam machen, an denen eine Verschuldung beginnen kann. In kompakter Form vermittelt sie grundlegende Informationen rund um das Thema Geld – bezogen auf die spezifische Lebenssituation im Alter.

Die Broschüre wird unter:  
[www.bagso-service.de](http://www.bagso-service.de)  
als PDF-Format zum Download angeboten.

## 7.02 Finanzen

### Die Rente

Die Rente bildet für die meisten Bürger die wichtigste Einnahmequelle im Alter. Denn Arbeitnehmer, die gegen Entgelt beschäftigt sind, sind in der Regel in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert. Selbstständige, die nicht pflichtversichert sind, können eine freiwillige Mitgliedschaft oder eine Pflichtversicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung beantragen. Einen verfassungsrechtlich geschützten Rentenanspruch besitzt jeder, der mindestens fünf Jahre Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung gezahlt hat. Die Höhe der Rente errechnet sich aus dem versicherten Einkommen. Berufstätige erhalten vor dem Erreichen der Altersgrenze jährlich einen Rentenbescheid mit Informationen über die zu erwartende Art der Rente, ihre Höhe und den Rentenbeginn.

### Die Pension

Arbeitnehmer, die in einem öffentlich-rechtlichen Dienstverhältnis stehen – wie Beamte, Soldaten und Pfarrer – haben Anspruch auf eine Pension, wenn sie das Pensionsalter erreicht haben und mindestens fünf Jahre im Amt waren. Das Beamtenversorgungsrecht regelt diese Form der Altersversorgung. Die Höhe des sogenannten Ruhegehalts bemisst sich nach den Dienstjahren und der Arbeitszeit.

### Die Betriebsrente

Pflichtversicherte Beschäftigter haben grundsätzlich einen Rechtsanspruch auf eine betriebliche Altersvorsorge. Dabei wird ein Teil des Lohns oder Gehalts in eine betriebliche Altersvorsorge umgewandelt. In welcher Form die so genannte Entgeltumwandlung erfolgt, wird von ihrem Arbeitgeber entschieden, ist im Tarifvertrag festgelegt oder kann individuell ausgehandelt werden. Attraktiv ist die Betriebsrente durch die günstigen Konditionen, die den Betrieben eingeräumt werden, sowie durch die staatliche Förderung, z. B. durch Steuerfreibeträge. Außerdem beteiligen sich viele Unternehmen durch die Arbeitgeberbeiträge an der betrieblichen Altersvorsorge ihrer Mitarbeiter.

### Besteuerung von Alterseinkünften

2005 wurde das Alterseinkünftegesetz eingeführt, damit alle Alterseinkünfte – die gesetzliche Rente, Pensionen, Betriebsrenten und andere Bezüge – gleich besteuert werden. Seitdem gilt die nachgelagerte Versteuerung auch bei Renten, d. h., seit 2005 werden die Alterseinkünfte selbst besteuert, während vorher die Beiträge zur Rentenversicherung besteuert wurden. Daher ist es auch für Rentner zukünftig wichtig, Möglichkeiten zur Steuerminderung zu nutzen.

### Weitere Informationen:

#### Broschüren

- „**Ratgeber zur Rente**“  
des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales
- „**Das Renten-ABC**“  
der Deutschen Rentenversicherung
- „**Altersrentner: So viel können Sie hinzuverdienen**“  
der Deutschen Rentenversicherung
- „**Rente für Pflegepersonen**“  
der Deutschen Rentenversicherung
- **Ratgeber zu Aspekten der finanziellen Vorsorge und Rente**  
der Verbraucherzentralen
- Informationen zum **Thema „Rente und Altersvorsorge“**  
der Stiftung Warentest

#### Beratung

Beratung gibt es bei folgenden Einrichtungen:

- der Deutschen Rentenversicherung  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- dem Bund der Versicherten  
[www.bunderversicherten.de](http://www.bunderversicherten.de)
- Volkssolidarität Bundesverband  
[www.volkssolidaritaet.de](http://www.volkssolidaritaet.de)
- Sozialverband VdK Deutschland e.V. (VdK)  
[www.vdk.de](http://www.vdk.de)
- Sozialverband Deutschland (SoVD)  
[www.sovd.de](http://www.sovd.de)
- Verbraucherzentrale Bundesverband  
[www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

## 7.03 Grundsicherung und Hinzuverdienst

Wenn die Alterseinkünfte nicht reichen, besteht die Möglichkeit, die Grundsicherung in Anspruch zu nehmen, um so den Lebensunterhalt zu sichern. Außerdem ist es erlaubt, auch im Ruhestand zu arbeiten, um durch einen Zuverdienst die Rente aufzubessern.

### Grundsicherung des Lebensunterhalts

Menschen, deren Rente für den Lebensunterhalt nicht ausreicht, können die sogenannte Grundsicherung beantragen. Die Höhe der Grundsicherung wird durch Regelbedarfsstufen festgelegt. Sie werden anhand des Familienstands und der Haushaltsführung ermittelt. Ziel ist es, sowohl regelmäßige als auch einmalige Ausgaben für das tägliche Leben zu finanzieren. Anspruch haben in Deutschland lebende Menschen, deren Altersrente oder Erwerbsminderungsrente nicht reicht und die kein Vermögen besitzen, auf das sie zur Sicherung des Lebensunterhalts zurückgreifen können.

### **Berechnungsgrundlage für Grundsicherung**

Die Höhe der Grundsicherung hängt von den Einkünften des Betroffenen ab. Einbezogen in die Berechnungen werden auch die Einkünfte und das Vermögen des Partners – unabhängig davon, ob es sich um den Ehepartner oder den Lebensgefährten handelt. Anders als bei der Sozialhilfe werden Kinder erst dann zum Unterhalt der Eltern herangezogen, wenn ihr Jahresgehalt über 100.000 Euro liegt. Diese Einkommensgrenze gilt für jedes der Kinder. Werden die Eltern zum Unterhalt herangezogen, gilt diese Grenze von 100.000 Euro für das gemeinsame Einkommen.

### **Leistungen der Grundsicherung**

Neben dem Betrag zur Sicherung des Lebensunterhalts besteht die Möglichkeit, weitere Leistungen in Anspruch zu nehmen, z. B. die Übernahme der Mietkosten.

### **Antrag und Bewilligung**

Die Grundsicherung muss beantragt werden. Bewilligt wird sie jeweils für ein Jahr.

Ist die finanzielle Situation unverändert, muss vor Ablauf der Laufzeit ein neuer Antrag bei der Rentenversicherung oder dem Sozialamt gestellt werden.

### **Weitere Informationen:**

**Bundesministerium für Arbeit und Soziales**

**Broschüre zu „Sozialhilfe und Grundsicherung“**

**[www.bmas.de](http://www.bmas.de)**

**Deutsche Rentenversicherung**

**Broschüre „Die Grundsicherung: Hilfe für Rentner“**

**[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**

**Sozialverband Deutschland (SoVD):**

**Broschüre „Die Grundsicherung – Ihr gutes Recht – Ein Ratgeber des SoVD“**

**[www.sovd.de](http://www.sovd.de)**

## **7.04 Zuverdienst im Ruhestand**

Wenn du die Regelaltersgrenze erreicht hast und eine Altersrente beziehst, kannst du uneingeschränkt hinzuverdienen. Anders verhält es sich jedoch, wenn du vorzeitig in Ruhestand gegangen bist oder eine Erwerbsminderungsrente beziehst. Dann gilt für dich eine Hinzuverdienstgrenze.

**Deutsche Rentenversicherung**

**Broschüre: „Altersrentner: So viel können Sie hinzuverdienen“**

**[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**

## **7.05 Arbeiten im vorzeitigen Ruhestand**

Die Hinzuverdienstgrenze für Personen, die vorzeitig in Ruhestand gegangen sind und schon ihre Altersrente oder Erwerbsminderungsrente beziehen, liegt in der Regel bei 400 Euro im Monat sowie zusätzlich zweimal im Jahr 800 Euro. Diese Bestimmung gilt bis zum Erreichen der regulären Altersgrenze. Überschreitest du die Hinzuverdienstgrenze, musst du Beiträge zur Sozialversicherung abführen und erhältst nur eine Teilrente.

### **Teilrente und Zuverdienst**

Wenn du die Regelaltersgrenze erreicht hast und eine Altersrente beziehst, kannst du uneingeschränkt hinzuverdienen. Anders verhält es sich jedoch, wenn du vorzeitig in Ruhestand gegangen bist oder eine Erwerbsminderungsrente beziehst. Dann gilt für dich eine Hinzuverdienstgrenze.

**Deutsche Rentenversicherung**

**Broschüre „Erwerbsminderungsrentner:**

**Soviel können Sie hinzuverdienen“**

**[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**

## **7.06 Finanzielle Absicherung im Alter**

Um Einbußen im Alter auszugleichen, sollte man durch entsprechende Geldanlagen Vorsorge treffen. Neben der privaten Rentenversicherung bieten sich hierzu verschiedene Modelle an: Banksparpläne, Wertpapiere oder Fonds, Versicherungen, Immobilien oder auch das Sparguthaben. Für welche dieser Varianten du dich entscheidest, hängt von der individuellen Situation ab: Von deinen finanziellen Möglichkeiten, vom Zeitpunkt, zu dem du mit der privaten Vorsorge beginnst, und von deiner Risikobereitschaft. Wichtig ist zudem zu prüfen, welche Steuern gezahlt werden müssen oder ob ein Produkt Steuervorteile bietet. Eine individuelle Beratung ist daher unerlässlich.

### **Riester-Rente**

Eine Form der zusätzlichen privaten Altersvorsorge bietet die Riester-Rente. Attraktiv ist die Riester-Rente wegen der staatlichen Förderung in der Ansparzeit. Da die Beiträge zur Riester-Rente aus dem un versteuerten Einkommen stammen, sinkt zudem das zu versteuernde Einkommen, d.h., man genießt neben den Zulagen noch Steuervorteile. Allerdings muss auch die Riester-Rente bei der Auszahlung vollständig versteuert werden.

Besonders Familien mit Kindern, Geringverdienende und Singles profitieren von dem Modell. Bei der Riester-Rente kann das Geld in unterschiedlichen Formen angelegt werden: Als Rentenversicherung, als Banksparplan, als Fondssparplan, aber auch als Bausparvertrag oder Wohn-Riester. Für welche Form man sich entscheidet, hängt auch von der Risikobereitschaft ab. Bedenken solltest du jedoch, dass die Riester-Rente angerechnet wird, wenn es um die Berechnung deiner Ansprüche geht. So wird die Riester-Rente beispielweise als Einkommen angerechnet, wenn du Grundsicherung beantragst.

### **Die Basis- oder Rürup-Rente**

Steuervorteile bietet auch die so genannte Basis- oder Rürup-Rente. Hierbei handelt es sich um eine Form der Rentenversicherung, da sie nur als Rente ausgezahlt wird. Es besteht keine Möglichkeit, größere Summen ausgezahlt zu bekommen. Auch die Basis-Rente ist bei der Auszahlung zu versteuern. Außerdem müssen von der Basisrente die vollen Beitragssätze für Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt werden.

### **Die Angebote der Banken und Sparkassen**

Die Produkte von Banken und Sparkassen unterscheiden sich hinsichtlich der Zugriffsmöglichkeiten und der Flexibilität. Außerdem ist die Verzinsung unterschiedlich, bei manchen Produkten

gibt es eine Mindesteinlagensumme und feste Laufzeiten. Zu den klassischen Angeboten der Banken gehört das Sparbuch. Es ist sicher, wirft jedoch nur geringe Zinsen ab und erlaubt nur die Abhebung eines bestimmten Betrags. Sparbriefe dagegen sind zwar ebenfalls sicher, liefern jedoch höhere Zinsen, weil hierbei das Geld für eine bestimmte Laufzeit festgelegt wird. Der vereinbarte Zinssatz bleibt während der gesamten Laufzeit bestehen. Bei Tagesgeld ist der Zinssatz immer nur für einen Tag sicher. Dafür ist das Geld auch jederzeit verfügbar, selbst wenn man es für eine bestimmte Dauer angelegt hat. Beim Festgeld legt man das Geld für eine fest vereinbarte Zeitspanne an und kann erst nach Ablauf wieder über das Geld verfügen. Ein hohes Maß an Sicherheit bieten auch Pfandbriefe und Bundeswertpapiere. Bei fast allen deutschen Banken ist das Geld sicher. Dies gilt vor allem für Institute, die den Sicherungssystemen der Sparkassen, Privat- oder Genossenschaftsbanken angehören. Der Nachteil dieser Sicherheit sind geringere Zinsen. Eine andere Möglichkeit der sicheren Geldanlage bieten die Bausparkassen. Staatliche Fördermöglichkeiten machen diese Form der Geldanlage besonders attraktiv.

### Anleihen und Wertpapiere

Staat, Banken, Versicherungen und Unternehmen geben Anleihen heraus. Du legst einen bestimmten Betrag an und erhältst diesen mit Zinsen bis zu einem festgelegten Termin zurückerstattet. Da die Anleihen an der Börse gehandelt werden, ist ihre Sicherheit von der Stabilität des Herausgebers abhängig. Eine besondere Form von Anleihen gibt die Bundesregierung heraus: die sogenannten Wertpapiere. Informationen zu den Konditionen und Laufzeiten findest du auf der Website der Bundesrepublik Deutschland – Finanzagentur GmbH unter [www.bwvpv.de](http://www.bwvpv.de).

Unternehmen bieten zudem Wertpapiere in Form von Investmentfonds an. Das Geld wird je nach Fonds in den unterschiedlichen Segmenten investiert: In Aktien, Renten, den Geldmarkt oder z. B. in einen Immobilienfonds. In allen Fällen gilt: Je nach Höhe der Zinsen kannst du den Sparerfreibetrag überschreiten und steuerpflichtig werden.

### Aktien

Der Wert von Aktien ist von der Börse abhängig. Während einerseits Aktien höchste Gewinne abwerfen können, sind sie andererseits mit erheblichen Risiken wegen möglicher Kurseinbrüche verbunden. Als solide Anlage eignen sie sich daher weniger

### Immobilien

Sowohl die selbst genutzte Immobilie als auch die Wohnung, die an Dritte weitervermietet wird, stellen eine Altersvorsorge dar. Bewohnst du die Immobilie selbst, sparst du die Kosten für Miete. Mit einer vermieteten Immobilie erzielst du entsprechende Mieteinnahmen. Durch das sogenannte „Wohn-Riester“ wird die Investition in eine Immobilie als Altersvorsorge staatlich gefördert.

### Versicherungen

Neben Kapital- und Lebensversicherung gibt es noch die private Rentenversicherung. In sie kann über einen längeren Zeitraum eingezahlt oder einmalig eine bestimmte Summe gezahlt werden. Im Gegenzug erhält der Versicherte lebenslang eine monatliche Rente ausgezahlt. Attraktiv wird diese Vorsorgemaßnahme durch steuerliche Vorteile.

### Pauschale Besteuerung von Kapitalerträgen

Seit 2009 wird jeder Kapitalertrag, z. B. Zinsen, Dividenden und Kursgewinne, pauschal mit 25 % besteuert, wenn er den Freibetrag übersteigt. Hinzu kommen Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer. Die Banken behalten diesen Betrag automatisch ein. Mit dieser sogenannten Abgeltungssteuer ist die Einkommenssteuer auf diese Erträge abgegolten. Der Steuerzahler muss hierzu bei seiner Einkommenssteuer keine Angaben mehr machen.

### Niedrigere Steuersätze geltend machen

Nicht berücksichtigt wird bei dieser automatischen Einbehaltung der individuelle Steuersatz. Dieser liegt gerade bei Rentner möglicherweise unter 25 %. Wenn dein Zinsertrag aus dem Sparguthaben den Freibetrag übersteigt, solltest du – wenn du Rentner bist – in jedem Fall eine Einkommenssteuererklärung abgeben. Auf diesem Weg kann der günstigere persönlichere Steuersatz geltend gemacht werden. Die Bank muss dir den zu viel einbehaltenen Betrag zurückerstatten.

### Antrag auf Nichtveranlagung

Liegt dein Einkommen unter dem Grundfreibetrag, so kannst du einen Antrag auf Nichtveranlagung stellen. Dadurch kannst du die Abgeltungssteuer vermeiden. Der Antrag gilt jeweils für drei Jahre und muss dann erneuert werden.

### Vorsorge für den Pflegefall

Spezielle Versicherungen dienen der finanziellen Absicherung im Pflegefall. Hierzu gehört zum einen die private Pflegerente, die die gesetzliche Pflegeversicherung ergänzt. Bei der privaten Pflegerente wird eine bestimmte monatliche Rentenzahlung für den Pflegefall vereinbart. Dabei erhält der Versicherte das Geld zur freien Verfügung. Die Höhe der Versicherung richtet sich nach dieser Summe und dem Abschlussalter des Versicherten.

Eine andere Form der Versicherung für den Pflegefall stellen Pflegezeitgeldpolicen dar. Durch diese Versicherung erhält man im Pflegefall eine bestimmte Summe pro Tag, unabhängig von den tatsächlichen Pflegekosten. Allerdings erhält man je nach Pflegestufe nur einen Teil des vereinbarten Tagegeldes.

### Weiterführende Informationen

#### Alles zur Geldanlage

Mit den Formularen und Rechnern findest du schnell und unkompliziert Anbieter für Kapitalanlage, Riester-Rente, Rürup-Rente, Tagesgeld, Festgeld und dein Depot.

[www.geldanlage-az.de](http://www.geldanlage-az.de)

## 7.07 Erbe und Schenkung

Die Bestimmung des Erbes gehört zu den Vorsorgemaßnahmen, die jeder beizeiten treffen sollte. Während das Vermögen dem Erben erst nach dem Tod zukommt, kann es sinnvoll sein, bereits zu Lebzeiten eine Schenkung vorzunehmen. Damit das Vermögen dem Erben oder Beschenkten zukommt, sollten einige Formalitäten beachtet werden.

### Das Testament

Die Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Willst du hiervon abweichend einen Erben bestimmen oder bestimmte Güter vererben, musst du dies in einem Testament festhalten.

#### Das eigenhändig verfasste Testament

Damit dein Wille auch tatsächlich erfüllt wird, muss dein Testament bestimmte Voraussetzungen erfüllen

- Es muss von dir eigenhändig handschriftlich verfasst sein. Ein mit Maschine geschriebenes Testament ist nicht rechtskräftig.
- Benenne deine Wünsche und deinen Willen klar und verständlich.
- Unterschreibe dein Testament mit deinem vollständigen Namen.

Versehe dein Testament mit Angabe des Ortes und des Datums. Willst du sicher sein, gebe dein Testament dem Amtsgericht – oder einem Notar – zur Verwahrung.

#### Das notariell verfasste Testament

Du kannst dein Testament auch von einem Notar schreiben lassen. Das hat zwei Vorteile: Es besteht kein Zweifel an der Echtheit deines Testaments. Du kannst sicher sein, dass es nach deinem Tod eröffnet wird.

#### Das gemeinschaftliche Testament

Ehepaare oder eingetragene Lebenspartner können ein gemeinschaftliches Testament verfassen. Das eigenhändig verfasste Testament kann von einem der beiden Partner handschriftlich verfasst und von beiden unterschrieben werden. Auch dann, wenn sich die Ehepartner gegenseitig als Erben einsetzen, sollten sie dies schriftlich in einem Testament festhalten. Andernfalls werden auch die Kinder infolge der gesetzlichen Erbfolge bedacht.

### Besteuerung des Erbes

Die Höhe der Steuern, die auf ein Erbe bezahlt werden muss, ist abhängig vom Wert des Erbes und vom Verwandtschaftsgrad zwischen Erblasser und Erben. Die geringsten Steuern bezahlen die nächsten Verwandten sowie der Ehegatte. Überdies gelten für Angehörige Freibeträge.

### Schenkung und Steuern

Um eine Person zu unterstützen oder um (Erbschafts-)Steuer zu umgehen, ist eine Schenkung zu Lebzeiten sinnvoll. Denn für eine Schenkung können – alle zehn Jahre – Freibeträge geltend gemacht werden. Allerdings ist der Beschenkte steuerpflichtig. Die Höhe der Steuer richtet sich nach der Höhe der Schenkung und dem Verwandtschaftsgrad zwischen Schenker und Beschenkten. Ehegatten und Kindern stehen Steuerfreibeträge zu.

### Formen der Schenkung

Es gibt zwei Formen der Schenkung:

- Die formlose Handschenkung: Hierbei bekommt der Beschenkte den Gegenstand ausgehändigt.
- Die Vertragsschenkung: Vertraglich verpflichtet sich der Schenker, dem Beschenkten eine bestimmte Zuwendung zu überlassen. Daran kann er Bedingungen knüpfen. Die Vertragsschenkung wird notariell beglaubigt.

### Weiterführende Informationen

**Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV)**  
**Broschüre „Erben und Vererben“**

Informationen und Erklärungen zum Erbrecht  
[www.bmjbv.de](http://www.bmjbv.de)

## 7.08 Das Alterseinkünftegesetz

Das Alterseinkünftegesetz aus dem Jahr 2005 ebnet die steuerlichen Unterschiede zwischen Rente, Pension und Betriebsrente schrittweise ein. Ziel des Gesetzes ist, dass alle Bürger vor dem Einkommenssteuerrecht gleich behandelt werden. Dieses Ziel will man erreichen, indem bis 2040 alle Rentenleistungen durch die so genannte nachgelagerte Besteuerung besteuert werden.

### Schrittweise Besteuerung

Die Alterseinkünfte von Personen, die 2005 schon in Rente waren oder gegangen sind, werden zu 50 % besteuert. Bei den folgenden Jahrgängen steigt die nachgelagerte Besteuerung der Renten schrittweise an, zuerst um zwei Prozentpunkte (bis 2020), danach – bis zum Jahr – bis 2040 um einen Prozentpunkt.

### Steuerliche Entlastung der Erwerbstätigen

Die Rentenversicherungsbeiträge werden von der Steuerpflicht befreit, da erst die Auszahlung besteuert wird. Das entlastet die Erwerbstätigen steuerlich. Außerdem steigen die Möglichkeiten zum Abzug von Aufwendungen. Beiträge zu Sozialversicherungen (Arbeitslosen-, Kranken- und Pflegeversicherung) sowie andere Vorsorgeaufwendungen wie Unfall- oder Haftpflichtversicherung können als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht und abgesetzt werden.

### Besteuerung von Betriebsrenten

Das Alterseinkünftegesetz gilt auch für Betriebsrenten, d. h., auch diese werden bis zum Jahr 2040 schrittweise auf eine Nachbesteuerung umgestellt. Während die Einzahlungen steuerfrei sind, müssen die Erträge versteuert werden. Lediglich der Werbungskostenpauschbetrag und der Altersentlastungsbetrag können abgezogen werden. Übrigens: Neben den Steuern muss seit 2004 von den Einkünften aus der Betriebsrente auch der volle Beitragssatz zur Kranken- und Pflegeversicherung bezahlt werden.

### Weiterführende Informationen

**Informationen zur Rentenbesteuerung von der Deutschen Rentenversicherung**  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

## 7.09 Versicherungen im Alter – Welche sind wichtig?

Mit dem Thema Versicherungen beschäftigt sich niemand gerne. Sind sie einmal abgeschlossen, versuchen die Meisten so wenig Gedanken wie möglich daran zu verschwenden, lassen die entsprechenden Dokumente in Aktenordnern verstauben. Es lohnt sich aber, hin und wieder seine bestehenden Versicherungen darauf zu überprüfen, ob sie noch den eigenen Bedürfnissen entsprechen.

Der Übertritt ins Rentenalter ist ein guter Zeitpunkt dazu. Denn mit diesem verändert sich oft der Versicherungsbedarf. Einige Versicherungen sind dann nicht mehr sinnvoll. Andere sollten an die aktuelle Lebenslage angepasst werden. Unter Umständen sparst du so Geld. Im Folgenden haben wir in einem Überblick Empfehlungen für im Alter wichtige und unwichtige Versicherungen für dich zusammengestellt.

### Haftpflichtversicherung

Die private Haftpflichtversicherung schützt dich, wenn du andere Menschen oder Sachgegenstände beschädigst. Zum Beispiel, wenn du beim Kaffeekranz aus Versehen die teure Vase umstößt. Aber auch, wenn du als Fußgänger aus Unaufmerksamkeit einen Unfall verursachst. Die private Haftpflichtversicherung ist auch im Alter unerlässlich. Dennoch kann sich ein Blick auf den Vertrag lohnen: Die meisten haben ihre komplette Familie mitversichert. Sind die Kinder aber aus dem Haus, sparst du Geld, wenn du auf einen Partnertarif umstellst. Umgekehrt gilt: Wer im Alter alleinstehend bei seinen Kindern in einer Wohnung lebt, kann sich in deren Haftpflichtversicherung aufnehmen lassen.

Die pauschale Deckungssumme sollte mindestens drei Millionen Euro betragen. Wichtig ist zudem eine Forderungsausfall-Deckung. Diese sichert dich ab, wenn jemand anderes dich schädigt, dieser jedoch selbst keine Haftpflichtversicherung besitzt. In diesem Fall kommt deine Versicherung für den Schaden auf. Prüfe außerdem, welche Schadensfälle deine Haftpflichtversicherung abdeckt und was nicht. Wer zum Beispiel nach Renteneintritt ein Ehrenamt beginnt oder sich ein Haustier zulegt, sollte für diese Bereiche versichert sein.

### KFZ-Haftpflichtversicherung

Wer Auto fährt, muss ohnehin eine KFZ-Haftpflichtversicherung besitzen. Der Bund der Versicherten e.V. rät zu einer pauschalen Deckungssumme von 100 Millionen Euro. Zudem gibt es die Wahl zwischen Teilkasko und Vollkasko. Die Teilkasko versichert gegen Schäden am Wagen durch Wildtiere oder Elementarschäden wie Hagel sowie gegen Diebstahl. Die Vollkasko deckt außerdem selbst verschuldete Unfälle und mutwillige Beschädigungen durch Dritte ab. Welche Variante sinnvoll ist, hängt von Wert und Alter deines Autos ab.

Sparen kannst du, wenn du der alleinige Nutzer deines Wagens bist. Die Beiträge berechnen sich auch danach, wie viele Kilometer du im Jahr fährst. Wenn du im Alter weniger unterwegs bist, solltest du das der Versicherung melden.

### Hausratversicherung

Eine Hausratversicherung macht auch im Alter Sinn. Je mehr Wertgegenstände du dein Eigen nennst, desto wichtiger ist sie. Zum Hausrat zählen nicht nur Möbel, sondern auch Kleidung, Bücher oder das im Keller abgestellte Fahrrad. Wichtig ist, dass keine Unterversicherung vorliegt. Der Versicherungswert sollte also nicht die Versicherungssumme übersteigen. Sonst zahlt die Versicherung den entstandenen Schaden nicht vollständig. Achte deshalb darauf, dass ein „Unterversicherungsverzicht“ im Vertrag steht. Davon unabhängig lohnt es sich zu überprüfen, ob die Versicherungssumme deinem Hab und Gut entspricht. Wenn du etwa in eine kleinere Wohnung umziehst und bei dieser Gelegenheit einen Großteil deines Hausrats entsorgst, solltest du das der Versicherung melden, um nicht zu hohe Beiträge zu zahlen.

### Wohngebäudeversicherung

Wichtig für alle Hauseigentümer. Die Wohngebäudeversicherung schützt dich vor den Kosten, die entstehen, wenn eine kaputte Wasserleitung oder ein Blitzschlag dein Haus beschädigt. Wer seine eigenen vier Wände barrierefrei umbaut oder einen Wintergarten hinzufügt, sollte das seiner Versicherung melden, um eine Unterversicherung zu vermeiden. Auch Elementarschäden sollten mit abgedeckt werden, also Zerstörungen, die zum Beispiel durch Überschwemmungen, Lawinen oder Erdbeben entstehen.

### Berufsunfähigkeit und Krankentagegeld

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung oder Krankentagegeldversicherung ist im Rentenalter nicht mehr nötig. Diese Policen laufen aber nicht zwangsläufig aus, wenn du dein Erwerbsleben beendest. In diesem Fall musst du die Versicherung kündigen. Die Frist dazu entnehme den Verträgen. In der Regel genügt eine schriftliche Kündigung per E-Mail oder per Brief.

### Auslandsreisekrankenversicherung

Wer im Urlaub oder bei einem längeren Auslandsaufenthalt krank wird, sollte entsprechend versichert sein, wenn er nicht auf den Behandlungskosten sitzen bleiben möchte. Die gesetzliche Krankenversicherung zahlt im EU-Ausland nicht immer den vollen Anteil und kommt auch nicht für Rückführungsgebühren auf. Für Nicht-EU-Länder bietet sie ohnehin keinen Schutz.

Wer sich auf eine Reise in die Ferne begibt, sollte deshalb für diese Zeit eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Die Versicherungsunternehmen verlangen von älteren Menschen oft höhere Gebühren. Deshalb zum Vergleich am besten mehrere Angebote einholen. Teuer ist eine Auslandsreisekrankenversicherung in aller Regel aber nicht: Teilweise kommen Reisefreudige mit unter zehn Euro im Jahr aus.

### Unfallversicherung

Sie ist für Senioren nicht so wichtig wie für Erwerbstätige. Letztere können mit der Unfallversicherung Einkommenseinbußen abfedern, die sie nach einem Unfall haben. Die Rente wird dagegen von einem Unfall nicht angetastet. Dennoch kann eine entsprechende Police vor allem für ältere Menschen sinnvoll sein, die gefährlichen Hobbys nachgehen. Zudem können Unfälle im Alter starke gesundheitliche Einschränkungen nach sich ziehen, in deren Folge etwa das Haus teuer umgebaut werden muss. Vor Vertragsabschluss auf jeden Fall genau prüfen, in welchen Fällen die Unfallversicherung greift und ob beispielsweise krankheitsbedingte Unfälle ausgeschlossen sind. Manche Versicherungen enden auch in einem bestimmten Alter.

Spezielle Senioren-Unfallversicherungen richten sich an die ältere Zielgruppe. Sie beinhalten sogenannte Assistance-Leistungen – das heißt, wenn der Versicherte sich wegen eines Unfalls nicht mehr selbst versorgen kann, übernimmt die andere Seite die Kosten für Menüs, Einkauf oder Reinigung der Wohnung. Der Nutzen dieser Angebote ist umstritten. „Wer nicht die Mittel besitzt, im Notfall selbst dafür aufzukommen, für den kann eine Senioren-Unfallversicherung sinnvoll sein“, sagt Elke Weidenbach von der Verbraucherzentrale NRW. Auch hier lohnt sich wieder ein Vergleich, da die Tarife sich oft je nach Alter unterscheiden.

### Private Zusatz-Pflegeversicherung

Im hohen Alter pflegebedürftig zu werden ist der Albtraum vieler Menschen. Die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung reichen nicht immer aus, um die anfallenden Kosten für einen Pflegefall abzudecken. Eine private Zusatz-Pflegeversicherung kann helfen, diese Lücke zu schließen. Dabei unterscheiden Versicherungen verschiedene Varianten, die alle Vor- und Nachteile haben:

#### **Pflegekostenversicherung:**

Sie trägt die Kosten, die durch einen professionellen Pflegedienst oder eine Pflege-Einrichtung entstehen. Die private Pflege zu Hause wird nicht bezahlt.

#### **Pflegerentenversicherung:**

Abgesichert wird ein festgelegter Rentenbeitrag im Pflegefall. Die Beiträge sind recht hoch. Es gibt drei Möglichkeiten: Leistungen bei Todesfall, eine Rente bei Pflegebedürftigkeit oder eine Altersrente. Der Bund der Versicherten rät von dieser Variante eher ab. Selbstständige Pflegerentenversicherung: Diese zahlt einen festen monatlichen Betrag, über den Betroffene selbst verfügen können. Auch bei ihr fallen oft hohe Kosten an.

#### **Pflegetagegeld:**

Versichert wird ein vereinbarter Tagessatz für das Vorliegen einer bestimmten Pflegestufe, über das du selbst verfügen kannst. Das entspricht vom Prinzip her dem Krankentagegeld. Prinzipiell kann es auch im Alter sinnvoll sein, sich eine Zusatz-Pflegeversicherung zuzulegen. Allerdings berechnen sich die Beiträge nach Lebensalter und Gesundheitszustand.

Wer erst spät eine Police abschließen möchte, muss also mit hohen Kosten rechnen. Deshalb genau prüfen, welche Leistungen du von der privaten Pflegeversicherung zu erwarten hast. Es lohnt sich außerdem, anhand von Renten, laufenden Einkommen und Privatvermögen abzuschätzen, wie gut du bereits für den Bedarfsfall aufgestellt sind.

#### **Sterbegeldversicherung**

Sie zählt zu den kapitalbildenden Lebensversicherungen. Viele Menschen möchten ihre Hinterbliebenen nicht mit den Bestattungskosten belasten und schließen deshalb eine Sterbegeldversicherung ab, bei der die Nachkommen im Todesfall Geld erhalten. Allerdings muss der Versicherungsnehmer oft hohe Summen einzahlen. Zum Teil sogar mehr, als die Hinterbliebenen am Ende herausbekommen. Eine entsprechende Police abzuschließen lohnt sich eigentlich nur, wenn der Tod wenige Jahre nach Versicherungsabschluss eintritt, warnt der Bund der Versicherten. Weidenbach rät ebenfalls zu einer Alternative: „Wer seine Hinterbliebenen nicht belasten möchte, kann auch direkt Geld für sie zurücklegen.“

Quelle: [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

**„Für alles gibt es Versicherungen.  
Warum kann man sich nicht dagegen versichern,  
Versicherungen zu brauchen?“  
(Wolfgang J. Reus)**

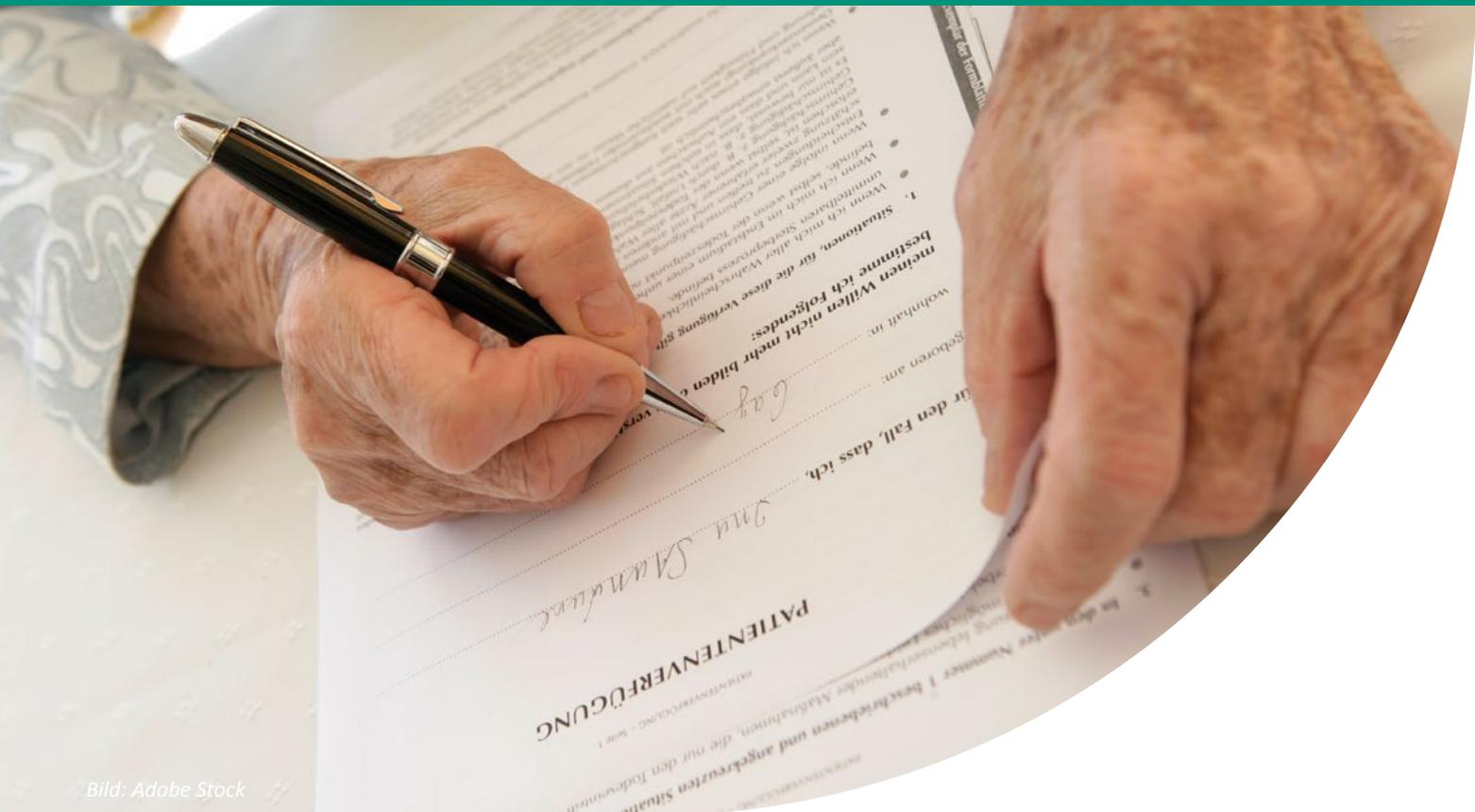


Bild: Adobe Stock

## 8. Vorsorgemöglichkeiten – Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

Jedem von uns kann es tagtäglich passieren – ein Unfall, eine Krankheit oder eine psychische Erkrankung können dazu führen, dass man auf eine Betreuung angewiesen ist.

Aber wer ist dann rechtlich in der Lage, Unterschriften zu leisten oder Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit, das Vermögen, den Wohnort oder die Lebensgestaltung betreffen?

Damit du sicher bist, dass deine Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie du es dir wünschst, solltest du frühzeitig Vorsorge treffen. Familienangehörige oder Ehepartner haben nicht automatisch das Recht, eine gesetzliche Vertretung einzunehmen. Daher ist es wichtig, sich Gedanken über die Vorsorge zu machen und mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen.

- 8.01 Die Vorsorgevollmacht
- 8.02 Die Betreuungsverfügung
- 8.03 Die Patientenverfügung
- 8.04 Die Generalvollmacht

**„Fremdbestimmtes Leben beugt,  
selbstbestimmtes richtet auf.“**

*(Helmut Glaßl)*

## 8.01 Die Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht ist geeignet, wenn du eine Vertretung für den Zeitpunkt der eigenen Hilflosigkeit wünschst und wenn du keine Kontrolle des Bevollmächtigten durch das Betreuungsgericht für notwendig hältst. Die Form der Vorsorgevollmacht empfiehlt sich nur, wenn du eine absolut vertrauenswürdige Person kennst.

## 8.02 Die Betreuungsverfügung

Die Betreuungsverfügung ist geeignet, wenn du für den Fall späterer Hilflosigkeit festlegen willst, wie dein Leben gestaltet werden soll. Der vom Vormundschaftsgericht bestellte Betreuer ist gesetzlich verpflichtet, sich nach deinen Wünschen zu richten, solange dies deinem Wohl entspricht. Die Betreuungsverfügung empfiehlt sich, wenn du niemanden kennst, dem du eine Vorsorgevollmacht erteilen willst.

## 8.03 Die Patientenverfügung

Mit der Patientenverfügung erklärst du in schriftlicher Form dem behandelnden Arzt gegenüber deinen Willen bezüglich jeglicher medizinischen Behandlung für den Fall, dass du dich nicht entsprechend äußern kannst. In diesem Fall benennst du keinen Vertreter, um deinen Willen durchzusetzen. Es empfiehlt sich daher, die Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu kombinieren.

## 8.04 Die Generalvollmacht

Anstelle vieler Einzelvollmachten kann man auch eine notariell beglaubigte Generalvollmacht erteilen.

Hierbei handelt es sich um eine allumfassende Vollmacht zur Vornahme von Rechtsgeschäften, speziell im rechtsgeschäftlichen Vermögensbereich. Weil eine Generalvollmacht auch dazu befugt, über Grundbesitz zu verfügen, muss sie auf jeden Fall notariell beglaubigt werden, um mögliche Zweifel auszuräumen.

Für den Fall der künftigen Betreuungsbedürftigkeit ist es jedoch besser, der Generalvollmacht eine Vorsorgevollmacht beizufügen. Denn das zuständige Vormundschaftsgericht kann – wenn eine Bedürftigkeit eintritt – den Standpunkt vertreten, dass eine Generalvollmacht nicht zwangsläufig auch Vorsorgecharakter hat.

### Hinweise:

Banken erkennen die Vorsorgevollmacht oft nur mit notariell oder amtlich beglaubigter Unterschrift des Vollmachtgebers an. Es empfiehlt sich, die erteilten Vollmachten oder Verfügungen regelmäßig, in Abständen von 1 bis 2 Jahren, auf das Fortbestehen zu überprüfen und mit aktuellem Datum neu zu unterschreiben.

### Beachte:

- Vollmachten die Grundbesitz betreffen, müssen von einem Notar beurkundet sein.
- Bestimmte Fälle (z. B. geschlossene Unterbringungen, Organspende etc.) müssen in der Vollmacht ausdrücklich bezeichnet werden. Hierfür genügt eine Generalvollmacht nicht!
- In einigen ausländischen Staaten darf der Bevollmächtigte nur in Angelegenheiten handeln, die in der jeweiligen Vollmacht ausdrücklich benannt sind.

### Achtung:

Weitergehende Informationen zur Vorsorge, Hinweise und Mustervollmachten stehen in unserer Broschüre „APS-Vorsorge – Ratgeber für Aktive, Rentner und Pensionäre“, die über deinen Landesbezirk/Bezirk bezogen werden kann und die wir im Mitgliederbereich auf unserem WEB-Server unter: [www.gdp.de](http://www.gdp.de) zur Verfügung stellen.

# 9. Wissenswerte Adressen

## 9.01 Landesbezirke/Bezirke

LB Baden-Württemberg  
Maybachstr. 2 | 71735 Eberdingen  
Tel.: 07042 879-0 | Fax: 07042 879-211  
**www.gdp-baden-wuerttemberg.de**  
info@gdp-bw.de

LB Bayern  
Hansastr. 17 | 80686 München  
Tel.: 089 578388-01 | Fax: 089 578388-10  
**www.gdp.de/bayern**  
landesbezirk@gdpbayern.de

LB Berlin  
Kurfürstenstr. 112 | 10787 Berlin  
Tel.: 030 210004-0 | Fax: 030 210004 29  
**www.gdp.de/berlin**  
gdp-berlin@gdp-online.de

Bezirk BKA  
Sonnenberger Str. 83 | 65191 Wiesbaden  
Tel.: 0611 374394 | Fax: 0611 309345  
**www.gdp-bka.de**  
gdp-bka@gdp-online.de

LB Brandenburg  
Großbeerenstraße 185 | 14482 Potsdam  
Tel.: 0331 74732-0 | Fax: 0331 74732-99  
**www.gdp.de/brandenburg**  
gdp-brandenburg@gdp-online.de

LB Bremen  
Bgm.-Smidt-Str. 78 | 28195 Bremen  
Tel.: 0421 9495850 | Fax: 0421 9495859  
**www.gdp.de/bremen**  
info@gdp-hb.de

Bezirk Bundespolizei  
Forststr. 3a | 40721 Hilden  
Tel.: 0211 7104-520 | Fax: 0211 7104-555  
**www.gdp-bundespolizei.de** | **www.gdp-bundesfinanzpolizei.de**  
gdp@gdp-bundespolizei.de

LB Hamburg  
Hindenburgstr. 49 | 22297 Hamburg  
Tel.: 040 280896-0 | Fax: 040 280896-18  
**www.gdp.de/hamburg**  
gdp.hamburg@t-online.de

LB Hessen  
Wilhelmstr. 60a | 65183 Wiesbaden  
Tel.: 0611 99227-0 | Fax: 0611 99227-27  
**www.gdp.de/hessen**  
gdphessen@t-online.de

LB Mecklenburg-Vorpommern  
Platz der Jugend 6 | 19053 Schwerin  
Tel.: 0385 208418-0 | Fax: 0385 208418-11  
**www.gdp.de/mv**  
gdpmv@gdp-online.de

LB Niedersachsen  
Berckhusenstr. 133a | 30625 Hannover  
Tel.: 0511 53037-0 | Fax: 0511 53037-50  
**www.gdp.de/niedersachsen**  
gdp-niedersachsen@gdp-online.de

LB Nordrhein-Westfalen  
Gudastr. 5 - 7 | 40625 Düsseldorf  
Tel.: 0211 29101-0 | Fax: 0211 29101-46  
**www.gdp.de/nrw**  
info@gdp-nrw.de | poststelle@gdp-nrw.de

LB Rheinland-Pfalz  
Nikolaus-Kopernikus-Str. 15 | 55129 Mainz  
Tel.: 06131 96009-0 | Fax: 0631 96009-99  
**www.gdp.de/rheinland-pfalz**  
gdp-rheinland-pfalz@gdp-online.de

LB Saarland  
Kaiserstr. 258 | 66133 Saarbrücken  
Tel.: 0681 84124-10 | Fax: 0681 84124-15  
**www.gdp.de/saarland**  
gdp-saarland@gdp-online.de

LB Sachsen  
Sachsenallee 16 | 01723 Kesselsdorf  
Tel.: 035204 68711 | Fax: 035204 68750  
**www.gdp.de/sachsen**  
gdp@gdp-sachsen.de

LB Sachsen-Anhalt  
Halberstädter Str. 120 | 39112 Magdeburg  
Tel.: 0391 61160-10 | Fax: 0391 61160-11  
**www.gdp.de/sachsenanhalt**  
lsa@gdp-online.de

LB Schleswig-Holstein  
Max-Giese-Str. 22 | 24116 Kiel  
Tel.: 0431 17091 | Fax: 0431 17092  
**www.gdp.de/schleswig-holstein**  
gdp-schleswig-holstein@gdp-online.de

LB Thüringen  
Auenstraße 38a | 99089 Erfurt  
Tel.: 0361 59895-0 | Fax: 0361 59895-11  
**www.gdp.de/thueringen**  
gdp-thueringen@gdp-online.de

## 9.02 Verbände der freien Wohlfahrtspflege und gemeinnützige Unternehmen der Alten- und Behindertenhilfe

### Unternehmen der Alten- und Behindertenhilfe

Unter den nachstehend aufgeführten Internetadressen, kannst du dich über die Aufgaben und Fachgebiete der einzelnen Wohlfahrtsverbände und gemeinnützigen Unternehmen informieren. Diese Internetseiten bieten Kontaktadressen an, wenn du Hilfe benötigst oder wenn du anderen Menschen helfen möchtest.

**Arbeiter-Samariter-Bund**  
[www.asb.de](http://www.asb.de)

**Arbeiterwohlfahrt (AWO)**  
[www.awo.org](http://www.awo.org)

**Deutscher Caritasverband e. V.**  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

**Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband**  
[www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de)

**Deutscher Pflegeverband DPV (e. V.)**  
[www.dpv-online.de](http://www.dpv-online.de)

**Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V.**  
[www.deutscher-verein.de](http://www.deutscher-verein.de)

**Deutsches Rotes Kreuz e. V.**  
[www.drk.de](http://www.drk.de)

**Diakonisches Werk der evangelischen Kirche in Deutschland e. V.**  
[www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

**Evangelische Heimstiftung GmbH**  
[www.ev-heimstiftung.de](http://www.ev-heimstiftung.de)

**Verband deutscher Alten- und Behindertenhilfe e. V.**  
[www.vdab.de](http://www.vdab.de)

## 9.03 Beratungseinrichtungen

**Bundesarbeitsgemeinschaft  
Wohnungsanpassung e. V.**  
Mühlenstraße 48 | 13187 Berlin  
Telefon (030) 47474700 | Telefax (030) 47531819  
[info@wohnungsanpassung-bag.de](mailto:info@wohnungsanpassung-bag.de)  
[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

**Kuratorium Deutsche Altershilfe**  
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.  
An der Pauluskirche 3 | 50677 Köln  
Tel.: 0221 931847-0  
[info@kda.de](mailto:info@kda.de)  
[www.kda.de](http://www.kda.de)

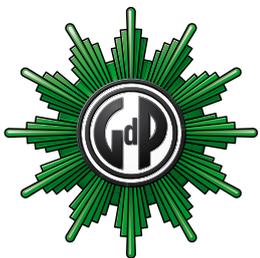
**GDA**  
**Gemeinschaft deutsche Altenhilfe GmbH**  
Zeppelinstr. 2 | 30175 Hannover  
Tel.: 0511 28009-0 | Fax: 0511 28009-28  
[info@gda.de](mailto:info@gda.de)  
[www.gda.de](http://www.gda.de)

**NAKOS**  
**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und  
Unterstützung von Selbsthilfegruppen**  
Wilmsdorfer Str. 39 | 10627 Berlin  
Telefon: 030 31018960 | Fax: 030 31018970  
[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de) | [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## 9.04 Sportverbände

**Deutscher Behindertensportverband e. V.**  
Tulpenweg 2 - 4 | 50226 Frechen-Buschbell  
Tel.: 02234 6000-0 | Fax: 02234 6000-150  
[dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)  
[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**  
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 67000 | Fax: 069 674906  
[office@dosb.de](mailto:office@dosb.de)  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)



**Gewerkschaft  
der Polizei**

