



Bundesministerium
der Verteidigung

Vorbereitung auf den Ruhestand



Personal
Wir. Dienen. Deutschland.

Herausgeber

Bundesministerium der Verteidigung
Abteilung Personal, Unterabteilung Personal (P) III – Referat P III 1
Postfach 13 28
53003 Bonn

Grafik/Layout/Druck

Bundesamt für Infrastruktur, Umweltschutz und Dienstleistungen
der Bundeswehr (BAIUDBw)
Referat DL I 4, Zentraldruckerei BAIUDBw

Stand

12. Auflage, 8. Mai 2015

Diese Broschüre finden Sie im Internet und im Intranet der Bundeswehr unter:
www.sozialdienst.bundeswehr.de

In Papierform ist die Broschüre ausschließlich auf dem Vorschriftenverteilerweg
über das Streitkräfteamt (SKA) -Grp DvZentraleBw-
mit dem Drucksachenkode (DSK) PP31-82-20187 zu beziehen.
Abrufberechtigt sind personalbearbeitende Dienststellen und
Sozialdienste der Bundeswehr.

Vorbereitung auf den **Ruhestand**

Inhalt

Vorwort	Seite 7
Kapitel I	
Wissenswertes für Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, Beamtinnen und Beamte sowie Richterinnen und Richter des Bundes	Seite 8
A - Ruhegehalt	Seite 8
B - Anschlussverwendungen und Ruhensregelungen	Seite 9
C - Gewährung von Umzugskostenvergütung an Pensionärinnen und Pensionäre	Seite 12
1. Endumzug	Seite 12
2. Umzug aufgrund eines Räumungsverlangens	Seite 13
3. Umzug aus gesundheitlichen Gründen	Seite 13
D - Wehrdienstbeschädigung	Seite 14
E - Kapitalabfindung	Seite 15
F - Beihilfe in Krankheitsfällen	Seite 16
G - Krankenversicherung	Seite 19
Kapitel II	
Wissenswertes für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer des Bundes	Seite 20
A - Rente und Zusatzversorgung	Seite 20
B - Auskunft und Beratung	Seite 21
C - Hinzuverdienst	Seite 21
D - Rentenbezug im Ausland	Seite 22
E - Verzinsung und Vorschuss	Seite 22
F - Krankenversicherung	Seite 23
G - Pflegeversicherung	Seite 25
Kapitel III	
Was alle „Ehemaligen“ angeht!	Seite 26
A - Steuerliche Behandlung von Alterseinkünften	Seite 26
1. Werbungskosten	Seite 26
2. Freibetrag für Versorgungsbezüge	Seite 26
3. Rentenbesteuerung	Seite 27
4. Besteuerung von Leistungen aus Altersvorsorgeverträgen („Riester“)	Seite 27
5. Altersentlastungsbetrag	Seite 28

6. Rentenversicherungs-Altersgrenzenanpassungsgesetz	Seite 28
B - Sozialdienst der Bundeswehr	Seite 28
C - Betreuung ehemaliger Bundeswehrangehöriger	Seite 30
D - Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt	Seite 31
E - Dienstliche Veranstaltungen und Reservistenarbeit	Seite 32
F - Ausweis für Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger	Seite 35
G - Wohnen im Ruhestand	Seite 36
H - Das Bundeswehr-Sozialwerk e.V.	Seite 37
I - Sport im Alter	Seite 38
J - Dem Leerlauf begegnen	Seite 40
1. Hobby, Ehrenamt	Seite 41
2. Anschlussberuf nach Pensionierung oder Verrentung	Seite 44
K - Interessenvertretung im Alter	Seite 46
L - Testament - Vorsorge für Hinterbliebene	Seite 48
M - Machen Sie Geschichte!	Seite 50
N – Kontinuierliches Verbesserungsprogramm (KVP)	Seite 51

Anhang

Anhang 1

Wo finden Sie Auskunft, Rat und Hilfe?	Seite 52
--	----------

Anhang 2

Broschüren und Literatur	Seite 55
Reihe „Bürger-Service“	Seite 55
Anschriften	Seite 56
Rentenversicherung	Seite 58
Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder (VBL)	Seite 58

Anhang 3

Sozialdienst der Bundeswehr	Seite 58
-----------------------------	----------

Anhang 4

Literaturverzeichnis	Seite 59
Notizen	Seite 60

Vorwort

Der Eintritt in den Ruhestand bringt große Veränderungen mit sich. Die einen freuen sich über mehr Zeit für Dinge, die im Berufsleben zu kurz gekommen sind. Die anderen haben möglicherweise Angst vor dem Fehlen einer sinnvollen Aufgabe.

Diese Broschüre will Ihnen Wege für den Übergang in den Ruhestand und zur Gestaltung dieses Lebensabschnitts aufzeigen. Sie will zugleich Informationen und Anregungen geben und damit sowohl den Soldatinnen und Soldaten als auch den zivilen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bundeswehr am Ende ihres Erwerbslebens ein Ratgeber bei der Vorbereitung auf diese Lebensphase sein.

Die individuelle, persönliche Beratung kann die Broschüre naturgemäß nicht ersetzen. Sie kann auch nicht alle mit dem Ruhestand verbundenen Aspekte behandeln. Gleichwohl enthält sie wichtige Informationen vor allem zu finanziellen und versorgungsrechtlichen Regelungen; hierbei berücksichtigt sie die Änderungen bei den Hinzuverdienstgrenzen für Soldatinnen und Soldaten nach dem Bundeswehr-Attraktivitätssteigerungsgesetz.

Zudem sind Adressen und Ansprechstellen genannt, die Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung stehen. Niemand sollte sich scheuen, bei Bedarf auf dieses Angebot zurückzugreifen. Dies gilt insbesondere für das Beratungsangebot des Sozialdienstes der Bundeswehr für Sie und Ihre Familienangehörigen, das Sie auch nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst noch in Anspruch nehmen können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und vor allem Gesundheit für Ihren Ruhestand.

Im Auftrag



Heinz Ruiters
Referatsleiter P III 1
im Bundesministerium der Verteidigung

Kapitel I

Wissenswertes für Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, Beamtinnen und Beamte sowie Richterinnen und Richter des Bundes

A - Ruhegehalt

Die Broschüre enthält im Folgenden nähere Angaben darüber, was Sie hinsichtlich der Alterssicherung bis zum Eintritt in den Ruhestand zu veranlassen haben, bzw. zu welchem Zeitpunkt Sie Bescheide, Hinweise und Informationen erhalten, die der Dienstherr Ihnen unaufgefordert zur Verfügung stellt.

Berechnungsgrundlagen für die Höhe der Versorgungsbezüge und das Zusammenreffen von Ansprüchen gegenüber mehreren Alterssicherungssystemen können nicht gegeben werden. Sie würden den Rahmen der Broschüre sprengen und diese in kurzer Zeit veralten lassen.

Als Berufssoldatin und Berufssoldat, Beamtin und Beamter oder Richterin und Richter erhalten Sie nach Eintritt oder Versetzung in den Ruhestand nicht mehr Dienst-, sondern Versorgungsbezüge (Ruhegehalt). Recht-

zeitig vor Eintritt in den Ruhestand wendet sich die zuständige personalbearbeitende Stelle an die künftige Ruheständlerin oder den künftigen Ruheständler und gibt erste Informationen. Auch stehen Ihnen die Personalsachbearbeiterinnen und Personalsachbearbeiter sowie der Sozialdienst der Bundeswehr bei den BwDLZ mit konkretem Rat zur Seite.

Mit der Unterrichtung erfahren Sie auch, welches Service-Center der Bundesfinanzdirektion West oder Südwest (Düsseldorf oder Stuttgart), ab 2016 voraussichtlich „Generalzolldirektion“, künftig für die Zahlung Ihrer Versorgungsbezüge zuständig ist.

Das zuständige Service-Center selbst tritt mit Ihnen in Verbindung und übersendet ein „Merkblatt für Versorgungsberechtigte“, in dem Wissenswertes über die Versorgungsbezüge und deren Zahlung, über Kindergeld, Ruhensvorschriften und Anzeigepflichten steht. Sie können also sicher sein, alles Erforderliche rechtzeitig zu erfahren. Über künftige Änderungen in der Versorgung, z.B. im Zusammenhang mit der Reform der Alterssicherungssysteme,

wird ggf. in gesonderten Merkblättern informiert.

Die meisten Versorgungsempfängerinnen oder Versorgungsempfänger beschäftigt, wie hoch die Nettobezüge sein werden und wie sie am besten mit der veränderten Einkommenssituation zurecht kommen sollen. Hierzu gibt diese Broschüre im Kapitel III Buchstabe A erste Informationen zu den Rahmenbedingungen und zum gesetzlichen Hintergrund.

Sie brauchen sich nicht darum zu bemühen, dass der Versorgungsfreibetrag und der Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag in die Steuerkarte eingetragen werden, da die Service-Center diese in ihrer Berechnung von selbst berücksichtigen. Aber auch für Einkünfte, die nicht aus Renten, Pensionen und sonstiger nicht-selbständiger Tätigkeit stammen (z.B. Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus Land- und Forstwirtschaft, Einkünfte aus einem Gewerbebetrieb, Einkünfte aus freiberuflicher Tätigkeit), steht Ihnen ein Altersentlastungsbetrag (§ 24a EStG) zu. Auch hierzu finden Sie nähere Angaben im Kapitel III Buchstabe A.

Die Einbehaltung von Teilen der Versorgungsbezüge und Überweisung von vermögenswirksamen Leistungen, z.B. auf das Sparkonto, kann nicht mehr erfolgen. Sie können die Verträge fortführen, indem Sie die Einzahlungen selbst übernehmen. Hier bietet sich die Erteilung eines Dauerauftrags oder einer Einzugsermächtigung an. Dagegen werden auch weiterhin Beiträge der Mitglieder des Bundeswehr-Sozialwerks e. V. einbehalten und an dieses überwiesen.

B - Anschlussverwendungen und Ruhensregelungen

Möglicherweise haben Sie für die Zeit nach Beendigung des jetzigen Dienstverhältnisses wieder eine Verwendung innerhalb oder außerhalb des öffentlichen Dienstes gefunden. In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass erzielt Einkommen aufgrund der so genannten Ruhensvorschriften zu einer Kürzung der Versorgungsbezüge führen kann. Neben dem während des Ruhestandes erzielten Einkommens werden nämlich die Versorgungsbezüge nur bis zum Erreichen der in den Ruhensvorschriften bezeichneten Höchstgrenze gewährt (§ 53 des Sol-

Kapitel 1

datenversorgungsgesetzes - SVG - bzw. § 53 des Beamtenversorgungsgesetzes - BeamtVG-). Grundsätzlich wird nicht zwischen einem Einkommen aus einer Verwendung im öffentlichen Dienst und einem Einkommen aus privatwirtschaftlicher Tätigkeit unterschieden. Für Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, die wegen Überschreitens der für sie jeweils festgesetzten besonderen Altersgrenze in den Ruhestand versetzt worden sind, wird die Ruhensberechnung jedoch mit der Maßgabe durchgeführt, dass in der Zeit vom Beginn des Ruhestandes bis zum Ende des Monats, in dem sie die für Polizeivollzugsbeamte des Bundes geltende Altersgrenze (schrittweise ansteigend bis zum 62. Lebensjahr für den Jahrgang 1964) erreichen, eine Ruhensberechnung nur dann erfolgt, wenn Einkommen aus einer Verwendung im öffentlichen Dienst erzielt wird. Weiterhin gelten für Offiziere, die in strahlgetriebenen Kampfflugzeugen als Flugzeugführerin, Flugzeugführer oder Waffensystemoffizier verwendet und als solche in den Ruhestand versetzt worden sind (Berufsoffiziere mit der besonderen verwendungsbezogenen Altersgrenze von

41 Jahren - BO 41), besondere Anrechnungsvorschriften. Weitere Auskünfte zu den insoweit geltenden Ruhensvorschriften erteilen die zuständigen Service-Center (Düsseldorf oder Stuttgart). Wegen der möglichen Anrechnung des erzielten Einkommens auf den Versorgungsbezug ist die Aufnahme einer neuen oder geänderten Beschäftigung oder Tätigkeit innerhalb und außerhalb des öffentlichen Dienstes in jedem Fall dem zuständigen Service-Center anzuzeigen.

Außerdem beachten Sie bitte vor der Aufnahme einer Tätigkeit außerhalb des öffentlichen Dienstes die mögliche Anzeigepflicht nach § 105 des Bundesbeamtenversorgungsgesetzes (BBG) und § 20a des Soldatengesetzes (SG). Weitere Angaben hierzu enthält Kapitel III Buchstabe J Ziffer 2. Der Bezug von Renten aus der gesetzlichen Renten- oder Unfallversicherung oder aus einer zusätzlichen Alters- und Hinterbliebenenversorgung für Angehörige des öffentlichen Dienstes (z.B. VBL) sowie von sonstigen Versorgungsleistungen (z.B. Leistungen der Ärzteversorgung) hat ggf. Einfluss auf die Versorgungsbezüge. Höhe und Ausgleich sind gelegentlichen Veränderun-

gen unterworfen. Deshalb wäre es wenig sinnvoll, sie im Einzelnen auszuführen. Sie sollten aber wissen, dass Rentenanteile aufgrund freiwilliger Beitragsleistung (Weiter-, Selbst- und Höherversicherung) nur dann zur Verringerung der Versorgung führen, wenn der Arbeitgeber Zuschüsse dazu in Höhe von mindestens der Hälfte des Beitrags geleistet hat.

Wichtig:

Wird eine Rente bzw. sonstige Versorgungsleistung nicht beantragt oder auf sie verzichtet oder wird an deren Stelle eine Kapitalleistung oder Abfindung gezahlt, so tritt an die Stelle der Rente oder sonstigen Versorgungsleistung der Betrag, der vom Leistungsträger ansonsten zu zahlen wäre. In anderen Fällen wird bei Zahlung einer Abfindung oder eines sonstigen Kapitalbetrages der sich bei einer Verrentung ergebende Betrag zugrunde gelegt. Nicht angerechnet werden bei Ruhegehaltsempfängerinnen oder -empfängern Renten aus der Tätigkeit der Ehepartnerin oder des Ehepartners. Falls Sie Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung für weniger als

60 Beitragsmonate gezahlt und somit keinen Anspruch auf Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung haben, wird angeraten, sich mit dem zuständigen Rentenversicherungsträger zwecks möglicher Erstattung der Beiträge oder Einzahlung von Beiträgen auf das eigene Rentenkonto in Verbindung zu setzen.

Wer seinen künftigen Wohnsitz ins Ausland verlegen möchte, hat mit der Überweisung seines Ruhegehalts keine Probleme. Sie brauchen lediglich im Inland eine Empfangsberechtigte bzw. einen Empfangsberechtigten (das kann eine Angehörige oder ein Angehöriger, aber auch ein Bankinstitut sein) zu benennen. Zusätzlich ist vorgeschrieben, einmal jährlich die Lebensbescheinigung dem zuständigen Service-Center zuzuleiten. Auch Gehaltsbescheinigungen und Bescheide können problemlos am Auslandswohnsitz zugestellt werden. Um etwaige steuerrechtliche Nachteile zu vermeiden, sollte bei einer beabsichtigten Wohnsitznahme im Ausland vorsorglich Kontakt mit dem jeweils zuständigen Service-Center und bzw. oder mit dem zuständigen Finanzamt aufgenommen werden.

C - Gewährung von Umzugskostenvergütung an Pensionärinnen und Pensionäre

Nach dem Bundesumzugkostengesetz (BGBl I 1990 S. 2682, zuletzt geändert durch Art 15 Abs. 42G vom 5. Februar 2009 (BGBl I 2009 S. 160)) ist auch an Berufssoldatinnen, Berufssoldaten, Beamtinnen, Beamte, Richterinnen und Richter im Ruhestand sowie an Hinterbliebene in bestimmten Fällen eine Kostenerstattung für einen Umzug vorgesehen. Es kommen insbesondere in Betracht:

1. Endumzug

Berufssoldatinnen, Berufssoldaten, Beamtinnen, Beamte, Richterinnen und Richter im Ruhestand sowie frühere Berufssoldatinnen, Berufssoldaten, Beamtinnen, Beamte, Richterinnen und Richter, die wegen Dienstunfähigkeit oder Erreichens der Altersgrenze entlassen worden sind, können für einen Umzug aus Anlass der Beendigung des Dienstverhältnisses die Beförderungsauslagen erstattet werden, wenn sie innerhalb der letzten zehn Jahre vor dem Ausscheiden aus dem Dienst mindestens einen Umzug unter Inanspruchnahme

einer Zusage der Umzugskostenvergütung mit einem Ortswechsel durchgeführt haben. Eine Kostenerstattung anlässlich eines Endumzuges kommt nur für Fernumzüge in Betracht, d. h. für Umzüge an einen Ort außerhalb des bisherigen Wohnortes. Die Entfernung zwischen bisheriger und neuer Wohnung muss mindestens 50 km betragen (sog. Fernumzug). Voraussetzung ist weiter, dass innerhalb von zwei Jahren nach Beendigung des Dienstverhältnisses umgezogen wird und die Zusage der Umzugskostenvergütung (UKV) vom Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr (BAPersBw, Referat I 2.3.3) vor dem Umzug schriftlich oder elektronisch erteilt worden ist. Bei dieser Dienststelle kann auch der Antragsvordruck auf Zusage der Umzugskostenvergütung angefordert werden. Wird der Endumzug an einen im Ausland gelegenen neuen Wohnort durchgeführt, werden die Beförderungsauslagen bis zum inländischen Grenzort erstattet.

Hinterbliebene können für einen Endumzug an einen anderen Ort unter gleichen Voraussetzungen die Erstattung der Beförderungsauslagen erhalten, und

zwar wenn innerhalb der Frist von zwei Jahren nach der Beendigung des Dienstverhältnisses der Berufssoldatin, des Berufssoldaten, der Beamtin, des Beamten, der Richterin oder des Richters oder innerhalb von zwei Jahren nach dem Tode einer im Dienst befindlichen Berufssoldatin, Beamtin oder Richterin bzw. eines im Dienst befindlichen Berufssoldaten, Beamten oder Richters umgezogen wird und ein Endumzug noch nicht durchgeführt wurde.

2. Umzug aufgrund eines Räumungsverlangens

Für einen Umzug aus Anlass der Räumung einer bundeseigenen oder im Besetzungsrecht des Bundes stehenden Mietwohnung kann Umzugskostenvergütung zugesagt werden, wenn die Wohnung auf Veranlassung des BAPersBw im dienstlichen Interesse geräumt werden soll.

Eine Zusage der Umzugskostenvergütung kann nicht erteilt werden, wenn die Berechtigten die Wohnung ohnehin räumen wollen, z.B. weil sie bereits eine andere Wohnung angemietet haben oder ein Eigenheim beziehen wollen.

Weitere Informationen erteilen die Wohnungsfürsorgestellen der örtlichen BwDLZ.

3. Umzug aus gesundheitlichen Gründen

Wird ein Wohnungswechsel wegen des Gesundheitszustandes der sich im Ruhestand befindlichen Berufssoldatin, Beamtin oder Richterin bzw. des sich im Ruhestand befindlichen Berufssoldaten, Beamten oder Richters, der mit in häuslicher Gemeinschaft lebenden Ehegattin oder Lebenspartnerin bzw. des mit in häuslicher Gemeinschaft lebenden Ehegatten oder Lebenspartners oder mit in häuslicher Gemeinschaft lebender, beim Familienzuschlag berücksichtigungsfähiger Kinder erforderlich, können Umzugsauslagen erstattet werden. Die Notwendigkeit des Umzuges muss durch eine Amts- oder Vertrauensärztin bzw. einen Amts- oder Vertrauensarzt bescheinigt sein. Eine bestimmte Frist - wie sie für Endumzüge gilt - ist bei einem Umzug wegen des Gesundheitszustandes nicht zu beachten. Die Kostenerstattung ist begrenzt. Es werden nur Beförderungsauslagen für das Umzugsgut und Reisekosten erstattet

und zwar höchstens für eine Entfernung von bis zu 25 km.

Für weitere Informationen und für den Erhalt der erforderlichen Antragsvordrucke sollten Sie sich mit dem BAPersBw, Referat I 2.3.3 in Verbindung setzen.

D - Wehrdienstbeschädigung

Über die Hinweise zur Versorgung hinaus, die Berufssoldatinnen, Berufssoldaten, Beamtinnen, Beamte, Richterinnen und Richter gemeinsam betreffen, gibt es einige Besonderheiten, die in der Regel nur Berufssoldatinnen und Berufssoldaten interessieren werden. Eine solche ist die Wehrdienstbeschädigung (WDB). Es sollte selbstverständlich sein, dass sich jede Soldatin oder jeder Soldat möglichst bald nach dem Schadensereignis um das Anlegen eines WDB-Blattes durch die zuständige Truppenärztin oder den zuständigen Truppenarzt bemüht, sofern diese oder dieser es nicht bereits selbst erledigt hat. Ist es zum Zeitpunkt des Schadensereignisses versäumt worden oder sind in der Zwischenzeit Zweifel aufgekommen, ob eine gesundheitliche Schädigung wehrdienstbedingt ist oder nicht, sollten Sie

dringend den Rat des Sozialdienstes der Bundeswehr einholen. Er kennt auch den Weg, wie Versäumtes nachgeholt werden kann. Falls eine WDB vorliegt, können nach Dienstzeitende neben freier Heilbehandlung auch laufende Rentenleistungen nach dem SVG in Verbindung mit dem Bundesversorgungsgesetz (BVG) in Betracht kommen. Freie Heilbehandlung auf Bundesbehandlungsschein wird dabei ohne Kostenbeteiligung im Umfang der Leistungen für Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen gewährt. (Hinweis: Zum Leistungsumfang in der privaten Krankenversicherung bei anerkannter WDB, siehe Kapitel I Buchstabe F letzter Absatz.) Die Leistungen nach dem SVG bzw. BVG werden anders als bei den regulären Versorgungsbezügen nur auf Antrag gewährt. Diesen müssen Sie beim BAPersBw, Referat I 2.3.4 stellen. Dies gilt auch, wenn ein WDB-Blatt bereits während des Wehrdienstverhältnisses für Sie angelegt oder sogar durch die Bundeswehr über eine WDB entschieden worden ist.

E - Kapitalabfindung

Das SVG ermöglicht Berufssoldatinnen und Berufssoldaten im Ruhestand bis zur Vollendung des 57. Lebensjahres, sich einen Teil des Ruhegehaltes zur Durchführung bestimmter Vorhaben als Kapitalabfindung auszahlen zu lassen. Die Kapitalabfindung wird aber nicht gewährt, wenn nach dem Eintritt in den Ruhestand eine weitere Verwendung im öffentlichen Dienst besteht. Werden Berufssoldatinnen oder Berufssoldaten aus dienstlichen Gründen über die besondere Altersgrenze hinaus im Dienst belassen, kann unter bestimmten Voraussetzungen auch nach Vollendung des 57. Lebensjahres eine beantragte Kapitalabfindung bewilligt werden. Entsprechendes gilt, wenn aus vergleichbaren Gründen die Nichtgewährung eine besondere Härte darstellen würde. Die Vorhaben, für die die Kapitalabfindung gewährt wird, sind im Gesetz genau bestimmt:

- zur Schaffung oder Verbesserung einer Existenzgrundlage,
 - zum Erwerb oder zur wirtschaftlichen Stärkung eigenen Grundbesitzes,
 - zum Erwerb grundstücksgleicher Rechte und
 - zur Beschaffung einer Wohnstätte.
- Hierbei wird die Beschaffung von Wohneigentum nur bei dessen Eigennutzung gefördert. Der Höchstbetrag der Kapitalabfindung beträgt 24.550 €, wovon 9/10 (= 22.095 €) zur Auszahlung gelangen. Wenn Sie den Höchstbetrag in Anspruch nehmen, werden Ihnen zehn Jahre lang monatlich 204,58 € von Ihren Versorgungsbezügen einbehalten. Die Kapitalabfindung wird nur gewährt, wenn die Verwendung des Geldes nach den Bestimmungen gewährleistet erscheint. Es ist daher ratsam, bindende Verträge, die notwendigerweise die Abfindung einbeziehen, erst nach Erhalt der Bewilligung einzugehen. Für ausführliche Informationen zur Kapitalabfindung sind ausschließlich die Service-Center Düsseldorf oder Stuttgart zuständig. Bei diesen Dienststellen ist auch der Antrag auf Bewilligung einer Kapitalabfindung zu stellen.

F - Beihilfe in Krankheitsfällen

Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, Beamtinnen und Beamte sowie Richterinnen und Richter im Ruhestand, die Versorgungsbezüge erhalten, sind beihilfeberechtigt. Beihilfen werden als ergänzende Hilfe zu den Aufwendungen gewährt, die den Beihilfeberechtigten und ihren berücksichtigungsfähigen Familienangehörigen im Krankheitsfalle entstanden sind. Die Höhe der Beihilfen richtet sich nach dem personenbezogenen Bemessungssatz. Für Ihre krankheitsbedingten Aufwendungen als Versorgungsempfängerin oder Versorgungsempfänger beträgt der Bemessungssatz 70 Prozent der beihilfefähigen Aufwendungen. Bei Zuschüssen z.B. der Rentenversicherungsträger zu Krankenversicherungsbeiträgen kann sich der Bemessungssatz für die Zuschussempfängerinnen und Zuschussempfänger um 20 Prozent ermäßigen. Es empfiehlt sich daher, vor Beginn des Ruhestandes hierzu die für Sie zuständige Beihilfefestsetzungsstelle zu befragen.

Hinweis zur Zuständigkeit für die Bearbeitung der Beihilfe:

Zum 1. Juli 2013 wurde die Bearbeitung der Beihilfe für die ca. 145.000 beihilfeberechtigten Bundeswehrangehörigen verlagert. Im Bereich der Besoldungsempfängerinnen und Besoldungsempfänger (Aktive) ist die fachliche Zuständigkeit auf das Bundesverwaltungsamt (BVA) im Geschäftsbereich des Bundesministers des Innern übergegangen, für die Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger (Ehemalige) auf das Bundesamt für zentrale Dienste und offene Vermögensfragen (BADV) im Geschäftsbereich des Bundesministers der Finanzen.

Zu den Voraussetzungen für die Gewährung einer Beihilfe gehört es, dass Sie einen Antrag stellen. Dieser Antrag ist innerhalb eines Jahres nach dem Rechnungsdatum zu stellen und unmittelbar an das BADV Düsseldorf Beihilfestelle oder das BADV Stuttgart Beihilfestelle zu senden. Andernfalls erlischt der Anspruch auf eine Beihilfe. Grundsätzlich müssen die mit dem Antrag geltend gemachten Aufwendungen insgesamt mehr als 200 € betragen.

Veränderungen über Ansprüche, Verbesserungen, einschränkende Bedingungen usw. erfahren Sie z.Zt. noch durch die Hausmitteilungen, Umläufe oder Anschläge am schwarzen Brett. Auch im Ruhestand bleiben Sie nicht ohne Information. Bei Ihrem ersten Antrag auf Beihilfe nach dem Eintritt in den Ruhestand erhalten Sie ein ausführliches Merkblatt. Ändern sich die Beihilfavorschriften entscheidend, werden Sie ebenfalls darüber unterrichtet. In der Regel wird bei der Festsetzung von Beihilfen auf eingetretene Veränderungen im Beihilferecht hingewiesen.

Ein kleiner Hinweis zur Ergänzung:

Da Sie sich gerade in der Zeit kurz vor Eintritt in den Ruhestand befinden, sollten Sie wissen, dass ambulante Rehabilitationsmaßnahmen zur Wiederherstellung oder Erhaltung der Dienstfähigkeit nur für aktive Bedienstete beihilfefähig sind und daher auch nur aktiven Bediensteten gewährt werden. Dagegen können Sie auch im Ruhestand Beihilfe zu den Aufwendungen für eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme erhalten. Voraussetzung ist, dass der zuständige Beihilfefestsetzungsstelle auf

Ihren Antrag die dringende Notwendigkeit in einem ärztlichen Gutachten bescheinigt wird und in den drei zurückliegenden Kalenderjahren nicht bereits eine solche Maßnahme durchgeführt worden ist.

Sie sollten auch daran denken, im Falle eines privaten Aufenthaltes im Ausland (z.B. Urlaub) eine ausreichende Krankenversicherung für den Auslandsaufenthalt abzuschließen, weil die Beihilfe nur auf die Höhe der Kosten abstellt, die am Wohnort im Inland entstehen würden.

Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, die dem Ende ihrer Dienstzeit entgegensehen, erwartet eine erhebliche Umstellung im Falle einer Krankheit. Mit Ende der Dienstzeit entfällt die unentgeltliche truppenärztliche Versorgung. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Ihrer personalbearbeitenden Dienststelle oder beim Sozialdienst der Bundeswehr. Es ist empfehlenswert, rechtzeitig eine niedergelassene Ärztin oder einen niedergelassenen Arzt für die weitere ärztliche Behandlung auszuwählen. Auch sollten von bedeutsamen Befunden aus den Gesundheitsunterlagen Abschriften oder Kopien gefertigt werden, um diese im Bedarfsfall bei einer weiteren

Kapitel 1

Behandlung zur Verfügung zu haben. Die frühzeitige Kontaktaufnahme mit der noch zuständigen Truppenärztin oder dem noch zuständigen Truppenarzt hilft unnötige Kosten und Verzögerungen zu vermeiden. Als Versorgungsempfängerin oder Versorgungsempfänger haben Sie Anspruch auf Beihilfe. Dieser Beihilfeanspruch deckt aber nicht die gesamten Kosten der krankheitsbedingten Aufwendungen. Seit dem 1. Januar 2009 ist entweder eine freiwillige gesetzliche Krankenversicherung oder eine die Beihilfe ergänzende private Restkostenversicherung gesetzlich vorgeschrieben. Wer bisher für Familienangehörige bereits Beihilfen beantragte, dem bringt dies nichts Neues. Wer noch keine Erfahrung mit der Bundesbeihilfeverordnung hat, sollte sich vorsorglich vom Sozialdienst der Bundeswehr beraten lassen. Eine wichtige Vorbereitung auf den Ruhestand kann Ihnen jedoch keine Dienststelle abnehmen: Jeder muss selbst Vorsorge treffen, wie die durch die Beihilfe nicht aufgefangenen Ausgaben bei Krankheiten abgedeckt werden sollen. Am besten haben diejenigen vorgesorgt, die schon frühzeitig entweder eine Anwartschaft in

einer privaten Krankenversicherung oder eine freiwillige Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Krankenversicherung erworben haben. Dies betrifft insbesondere Berufssoldatinnen und Berufssoldaten. Wer bisher keine Anwartschaftsversicherung abgeschlossen hat und keine freiwillige gesetzliche Krankenversicherung besitzt, sollte die Zeit bis zum Dienstzeitende nutzen, um den Markt der Privatversicherungen zu erforschen. Sie sollten sich von möglichst vielen Versicherungsgesellschaftlichen Angebote einholen und neben der Höhe der Prämie vor allem vergleichen, welchen Leistungsumfang die Versicherung abdeckt und mit welchen Ausschlüssen (z.B. bei anerkannter WDB, siehe Kapitel I Buchstabe D) zu rechnen ist, um den von der Beihilfe nicht gedeckten Anteil entsprechend zu versichern. Beachten Sie bitte, dass Gesundheitsschädigungen, die als Folge einer WDB anerkannt wurden, grundsätzlich vom Leistungsumfang in der privaten Krankenversicherung ausgeschlossen werden. In diesen Fällen ist für eine erforderliche Behandlung bei den Versorgungsverwaltungen ein „Bundesbehandlungsschein“ zu beantragen.

G - Krankenversicherung

Für Berufssoldatinnen und Berufssoldaten endet mit dem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst der Anspruch auf unentgeltliche truppenärztliche Versorgung. Damit müssen diejenigen, die eine Krankenankunft bei einer gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung abgeschlossen haben, diese aktivieren. Nehmen Sie dazu bitte rechtzeitig vor Dienstzeitende Verbindung mit Ihrem Krankenversicherungsunternehmen auf. Da Sie als Versorgungsempfänger einen Beihilfeanspruch von 70 Prozent haben, benötigen Sie – soweit eine Krankenankunft bei einem privaten Krankenversicherungsunterneh-

men abgeschlossen wurde – lediglich eine ergänzende Restkostenversicherung über 30 Prozent.

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



Kapitel II

Wissenswertes für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer des Bundes

A - Rente und Zusatzversorgung

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben Anspruch auf Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung, wenn sie die für die jeweilige Rente erforderliche Wartezeit und die jeweiligen besonderen versicherungsrechtlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt haben.

Die Rente wird jedoch nicht automatisch nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses gezahlt. Sie muss beim zuständigen Rentenversicherungsträger beantragt werden. Für einen nahtlosen Übergang zwischen Beschäftigung und Rente sollte der Antrag auf Altersrente mindestens drei Monate vor Erreichen des entsprechenden Lebensalters gestellt werden. Die Rente aus eigener Versicherung beginnt mit dem Kalendermonat, zu dessen Beginn die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind. Damit Rentenansprüche nicht verloren gehen, muss der Rentenantrag spätestens drei Monate, nachdem alle Voraussetzungen

erfüllt sind, gestellt werden. Nach Ablauf dieser Antragsfrist wird die Rente erst ab dem Antragsmonat geleistet.

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

Nach Zustellung des Rentenbescheides kann von der Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder in Karlsruhe (VBL) die Betriebsrente berechnet werden. Die personalbearbeitende Stelle sendet Ihnen rechtzeitig vor Beendigung des Arbeitsverhältnisses ein Antragsformular zu. Den ausgefüllten Antrag müssen Sie zusammen mit einer Kopie des Rentenbescheides wieder bei der personalbearbeitenden Stelle

vorlegen, denn die VBL benötigt nicht nur von Ihnen, sondern auch vom Arbeitgeber Angaben für die Berechnung der Betriebsrente.

B - Auskunft und Beratung

Zusammen mit dem Antragsformular erhalten Sie von Ihrer personalbearbeitenden Stelle Hinweise und Informationen, die Ihnen die Beantwortung der Fragen des Antrags erleichtern. Darüber hinaus können Sie die zuständige Sachbearbeiterin bzw. den zuständigen Sachbearbeiter sowie den Sozialdienst der Bundeswehr bei den BwDLZ um Rat fragen.

Auskünfte rund um das Thema Rente erteilen die sogenannten Auskunfts- und Beratungsstellen der deutschen Rentenversicherung, die in fast allen größeren Städten zu finden sind. Die Rentenversicherungsträger organisieren zudem in vielen Orten und Gemeinden regelmäßig Sprechtage. Diese werden in der Lokalpresse sowie durch die Gemeindeverwaltungen angekündigt. Weitere Ansprechpartner sind die Versichertenberater und -ältesten der Rentenversicherungsträger. Sie sind ehrenamtlich tätig und helfen in allen Fragen der

Rentenversicherung. Auch beim Ausfüllen des Rentenanspruchs können Sie deren Hilfe in Anspruch nehmen. Die Anschriften der Versichertenältesten, deren Erreichbarkeit und die der örtlichen Beratungs- und Auskunftsstellen erfahren Sie u. a. bei den Gemeinde- und Stadtverwaltungen, den Versicherungsämtern und den gesetzlichen Krankenkassen.

Informationsschriften zu rentenrechtlichen Fragen erhalten Sie kostenlos z. B. in den Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenversicherungsträger oder auch im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de.

C - Hinzuverdienst

Wer von der Möglichkeit einer Altersrente vor Vollendung der Regelaltersgrenze Gebrauch macht, muss wissen, dass man nur beschränkt hinzuverdienen darf, damit es nicht zu Rentenkürzungen kommt. Wer aus diesem Personenkreis beabsichtigt, die Rente durch einen Hinzuverdienst aufzubessern, der bzw. dem wird dringend empfohlen, vorher beim Rentenversicherungsträger anzufragen, wie hoch zum betreffenden Zeitpunkt Nebenverdienst oder

andere Arbeitseinkommen sein dürfen. Wer die Regelaltersgrenze überschritten hat, kann neben der Rente weiterarbeiten und unbegrenzt hinzuverdienen, ohne dadurch den Rentenanspruch zu mindern.

Außerdem beachten Sie bitte vor der Aufnahme einer Tätigkeit außerhalb des öffentlichen Dienstes die mögliche Anzeigepflicht dem Personalführungsreferat gegenüber. Angaben hierzu enthält Kapitel III Buchstabe J Ziffer 2.

D - Rentenbezug im Ausland

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

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

E - Vorschuss und Verzinsung

Besteht dem Grunde nach ein Anspruch auf Rente und benötigt der Rentenversicherungsträger zur Feststellung der Rentenhöhe voraussichtlich noch längere Zeit, kann ein Vorschuss auf die Rente beantragt werden. Die Höhe des Vorschusses richtet sich nach dem letzten individuellen Versicherungsverlauf.

Ansprüche auf Geldleistungen, die nicht rechtzeitig vom Rentenversicherungsträger erbracht werden, sind mit 4 Prozent pro Jahr zu verzinsen. Die Verzinsung beginnt frühestens nach Ablauf von 6 Kalendermonaten nach Eingang des vollständigen Leistungsantrages beim zuständigen Leistungsträger.

F – Krankenversicherung

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

Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gilt, dass mit dem Rentenantrag auch eine „Meldung zur Krankenversicherung der Rentner (KVdR) nach § 201 Absatz 1 SGB V“ abzugeben ist. Dort sind die Daten einzutragen, die die Krankenkasse für die Prüfung der Voraussetzungen einer Mitgliedschaft in der KVdR benötigt. Diese Meldung leitet der Rentenversicherungsträger oder die den Antrag aufnehmende Stelle an die jeweils zuständige Krankenkasse weiter. Die Krankenkasse prüft dann,

ob die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft in der KVdR erfüllt sind. Diese sind erfüllt, wenn von der erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zur Rentenantragstellung mindestens neun Zehntel der zweiten Hälfte dieses Zeitraumes eine Mitgliedschaft oder eine Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung bestanden hat.

Eine bereits bestehende freiwillige Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung kann als Rentner auch bei Nichterfüllen der Vorversicherungszeit fortgesetzt werden.

Wünschen Sie aus persönlichen Gründen die Pflichtversicherung in der KVdR nicht, können Sie sich auf Antrag bei der Krankenkasse, die für die KVdR zuständig wäre, befreien lassen. Der Antrag muss innerhalb einer Ausschlussfrist von 3 Monaten nach Beginn der Versicherungspflicht in der KVdR bei der zuständigen Krankenkasse gestellt werden. Die Befreiung erfolgt nur, wenn ein anderweitiger Anspruch auf Absicherung im Krankheitsfall nachgewiesen wird. Die ausgesprochene Befreiung kann später nicht mehr widerrufen werden. Bei versicherungspflichtigen Rentnern wird

Kapitel 2

als Beitragssatz für die Beiträge aus der Rente der für alle Krankenkassen geltende allgemeine Beitragssatz berücksichtigt. Die so bemessenen Krankenversicherungsbeiträge tragen der Rentenversicherungsträger und der versicherungspflichtige Rentner jeweils zur Hälfte. Darüber hinaus ist aus der Rente ggf. ein Zusatzbeitrag zu zahlen, der sich nach dem Zusatzbeitragssatz der jeweiligen Krankenkasse bemisst. Der Zusatzbeitrag ist vom Rentner allein zu tragen.

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

Werden neben der Rente Versorgungsbezüge bezogen, sind bei versicherungspflichtigen Rentnern hieraus Beiträge nach dem der für alle Krankenkassen geltenden allgemeinen Beitragssatz zu entrichten. Die Beiträge aus Versorgungsbezügen werden im Allgemeinen von der Zahlstelle der Versorgungsbezüge einbehalten und an die Krankenkasse abgeführt.

Bei freiwillig versicherten Rentnern hat die Krankenkasse für die Beitragsbemessung die gesamte wirtschaftliche Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Aus diesem Grund sind

neben der Rente der gesetzlichen Rentenversicherung grundsätzlich auch eine gesetzliche Rente aus dem Ausland, Versorgungsbezüge, Arbeitseinkommen aus selbständiger Tätigkeit sowie alle weiteren Einkünfte (z. B. Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung oder Kapitalvermögen) beitragspflichtig. Welcher Beitragssatz für die Berechnung der Beiträge Anwendung findet, richtet sich nach der Art der beitragspflichtigen Einnahmen.

Die sich daraus ergebenden Beiträge haben freiwillig versicherte Rentenbezieher allein zu tragen und selbst direkt an die jeweilige Krankenkasse zu zahlen. Auf Antrag zahlt der Rentenversicherungsträger allerdings einen Zuschuss zur Krankenversicherung. Für privat krankenversicherte Rentner gelten die Beitrags- oder Prämienregelungen des jeweiligen privaten Krankenversicherungsunternehmens. Die Beiträge zahlt der Rentner in voller Höhe selbst. Zu den Beiträgen auf den Zahlbetrag der Rente gewährt der Rentenversicherungsträger auf Antrag einen Zuschuss.

G – Pflegeversicherung

Sind Sie als Rentner Pflichtmitglied oder freiwilliges Mitglied in der KVdR, besteht in der Regel gleichzeitig Versicherungspflicht in der sozialen Pflegeversicherung. Sind Sie dagegen privat krankenversichert, benötigen Sie auch eine private Pflegeversicherung.

Den Beitrag zur Pflegeversicherung müssen Sie als Rentner in voller Höhe allein tragen.

Kinderlose Rentner, die nach dem 31. Dezember 1939 geboren sind und das 23. Lebensjahr bereits vollendet haben,

zahlen zusätzlich einen „Beitragszuschlag für Kinderlose“.

Alle wichtigen Kriterien, Voraussetzungen und Ausnahmemöglichkeiten sind in leicht verständlichen Informationsschriften der Deutschen Rentenversicherung Bund und der privaten Versicherungswirtschaft enthalten. Zudem helfen Ihnen die Gemeinden, die Versicherungsberaterinnen und Versicherungsberater, die örtlichen Krankenkassen sowie der Sozialdienst der Bundeswehr mit Rat und Unterstützung weiter.



Kapitel III

Was alle „Ehemaligen“ angeht!

A - Steuerliche Behandlung von Alters-einkünften

Im Jahre 2002 hatte das Bundesverfassungsgericht entschieden, dass die unterschiedliche Besteuerung von Versorgungsbezügen (Pensionen) und Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung verfassungswidrig ist. Der Gesetzgeber ist seiner Verpflichtung, zum 1. Januar 2005 eine verfassungskonforme Neuregelung in Kraft zu setzen, mit dem Alterseinkünftegesetz nachgekommen. Kernpunkt der Neuregelung ist die schrittweise Einführung der sog. „nachgelagerten“ Besteuerung aller Altersbezüge bis zum Jahre 2040. Damit verbunden ist eine Steuerfreistellung von Aufwendungen für eine angemessene Altersvorsorge bei gleichzeitiger Abschmelzung sowohl des Versorgungsfreibetrages als auch des Werbungskosten-Pauschbetrages. Nachfolgend soll auf die wichtigsten Änderungen des Einkommenssteuergesetzes (EStG) in Bezug auf die steuerliche Behandlung von Alterseinkünften hingewiesen werden.

1. Werbungskosten

Der Werbungskosten-Pauschbetrag für Versorgungsbezüge wurde von 920 € auf 102 € gesenkt; er entspricht somit dem Werbungskosten-Pauschbetrag für Renteneinkünfte (§ 9a EStG).

2. Freibetrag für Versorgungsbezüge

Von den Versorgungsbezügen bleiben ein nach einem Prozentsatz ermittelter, auf einen Höchstbetrag begrenzter Betrag (Versorgungsfreibetrag) und ein Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag steuerfrei. Der Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag wird zum Nachteilsausgleich der systembedingten Kürzung des Werbungskosten-Pauschbetrages gewährt.

Der Versorgungsfreibetrag verringert sich von max. 3.000 € im Jahre 2005 in Jahresschritten bis zum Jahr 2040 auf 0 €. Im Jahr 2015 beträgt er 1.800 €.

Der Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag wird von 900 € im Jahr 2005 auf 0 € im Jahre 2040 abgeschmolzen. Im Jahr 2015 beträgt er 540 €.

Die Höhe der beiden Freibeträge wird bei Versorgungsbeginn berechnet; diese Beträge bleiben grundsätzlich für die gesamte

Versorgungsdauer unverändert. Die gesetzliche Regelung finden Sie im § 19 Abs. 2 EStG. Der maßgebende Prozentsatz und der Höchstbetrag des Versorgungsfreibetrages sind der dortigen Tabelle zu entnehmen.

3. Rentenbesteuerung

Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung, den landwirtschaftlichen Alterskassen, den berufsständischen Versorgungseinrichtungen und aus Basisrentenverträgen unterliegen seit 2005 grundsätzlich der nachgelagerten Besteuerung. Dies gilt gleichermaßen für alle Bestandsrenten sowie für nach 2004 erstmals gezahlte Renten. Erfasst werden in der Regel alle Leistungen aus den genannten Alterssicherungssystemen, unabhängig davon, ob sie als Rente oder Teilrente - wie Altersrente, Erwerbsminderungsrente, Rente wegen Todes (als Witwen-/Witwerrente, Waisenrente oder Erziehungsrente) - oder als einmalige Leistung - wie Sterbegeld oder Abfindung von Kleinbetragsrenten ausbezahlt werden. Der Besteuerungsanteil wurde für das Jahr 2005 auf einheitlich 50 % festgesetzt. Bis

zum Jahr 2020 wird der Besteuerungsanteil für Neurentnerinnen und Neurentner seither um jährlich 2 Prozentpunkte auf 80 % (2014: 68 %) angehoben. Danach steigt der Anteil um jährlich einen Prozentpunkt, so dass bei einem Rentenbeginn im Jahre 2040 das Ziel der nachgelagerten Besteuerung zu 100 % erreicht ist (§ 22 EStG). Im Jahr 2015 beträgt der Besteuerungsanteil bereits 70 %.

Auch hier gilt, dass der bei Rentenbeginn als steuerfreier Teil der Rente zu ermittelnde Betrag („Renten-Freibetrag“) grundsätzlich für die gesamte Rentenlaufzeit unverändert bleibt.

Der Umfang der Steuerpflicht von Leibrenten, die auf eine bestimmte Zeit beschränkt sind, ergibt sich aus der entsprechenden Tabelle in § 55 der Einkommensteuer-Durchführungsverordnung.

4. Besteuerung von Leistungen aus Altersvorsorgeverträgen (z.B. „Riester“)

Leistungen aus Altersvorsorgeverträgen werden grundsätzlich erst in der Auszahlungsphase besteuert. Die Höhe der Besteuerung korrespondiert dabei mit der Steuerfreiheit der Beiträge in der Anspar-

phase. Wurden die Beitragszahlungen in der Ansparphase steuerlich gefördert, dann sind die sich daraus ergebenden Alterseinkünfte nachgelagert zu versteuern. Wurden die Beiträge nicht steuerlich gefördert, werden maximal die entstandenen Erträge und Wertsteigerungen besteuert.

5. Altersentlastungsbetrag

Der Freibetrag für Einkünfte (z.B. Arbeitslohn, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, usw.), die ab dem Jahr der Vollendung des 65. Lebensjahres erzielt werden, wird von 40 % der begünstigten Einkünfte, max. 1.900 € im Jahr 2005, in jährlichen Schritten bis auf 0 € im Jahr 2040 abgeschmolzen. Im Jahr 2015 beträgt der Altersentlastungsbetrag 1.140 €. Auch hier behält der Steuerpflichtige den einmal erworbenen Status quo für den Rest seines Lebens. Der im Jahr der Vollendung des 65. Lebensjahres anzuwendende Prozentsatz und Höchstbetrag werden somit zeitlebens berücksichtigt.

Nicht begünstigt sind z.B. Versorgungsbezüge, für die ein Versorgungsfreibetrag zu gewähren ist oder Renten, die nur mit dem Ertragsanteil besteuert werden.

Die gesetzliche Regelung finden Sie im § 24 a EStG. Der maßgebende Prozentsatz und der Höchstbetrag des Altersentlastungsbetrags sind der dortigen Tabelle zu entnehmen.

6. Rentenversicherungs-Altersgrenzenanpassungsgesetz

Durch das Rentenversicherungs-Altersgrenzenanpassungsgesetz wird die Regelaltersgrenze vom 65. auf das 67. Lebensjahr angehoben. Die Anhebung erfolgt schrittweise beginnend von 2012 an mit dem Jahrgang 1947. Für alle nach 1963 geborenen Versicherten wird die Regelaltersgrenze erst mit Vollendung des 67. Lebensjahres erreicht.

Nähere Auskünfte zum individuellen Rentenbeginn erhalten Sie bei den Auskunfts- und Beratungsstellen Ihres zuständigen Rentenversicherungsträgers oder den Versichertenältesten. Allgemeine Auskünfte erteilt auch der Sozialdienst der Bundeswehr.

B - Sozialdienst der Bundeswehr

Die Fürsorge des Dienstherrn endet nicht mit Ihrem Ausscheiden. Auch in Ihrem

Ruhestand können Sie und Ihre Familie das Beratungs- und Unterstützungsangebot des Sozialdienstes der Bundeswehr in Anspruch nehmen.

Voraussetzung hierfür ist, dass Sie dem Sozialdienst Ihr Anliegen oder Ihre Bitte um Beistand mündlich oder schriftlich mitteilen. In einem persönlichen Gespräch mit Ihnen in der Dienststelle oder auch bei Haus- und Krankenhausbesuchen werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes dann nach Lösungsmöglichkeiten suchen und bei Bedarf auch Verbindung mit Behörden und anderen Institutionen aufnehmen. Die erhaltenen Informationen werden vertraulich behandelt, denn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Die nachfolgende Darstellung soll Sie darüber informieren, wie der Sozialdienst der Bundeswehr bei der Vorbereitung auf und während der Zeit des Ruhestandes für Sie tätig werden kann.

Sozialberaterinnen und Sozialberater unterrichten Sie über bestehende rechtliche Regelungen im sozialen Bereich. Information und Rat finden Sie unter anderem zu

den folgenden Themen

- Umstellung der unentgeltlichen truppenärztlichen Versorgung auf die Krankenversicherung,
- Beschädigten-, Dienstzeit- und Beamtenversorgung,
- Alters- und Hinterbliebenenversorgung,
- Rentenantragstellung,
- Fürsorge in Todesfällen.

Dazu gehört auch die Hilfe bei der Formulierung der zu stellenden Anträge.

Für Sie von Nutzen ist auch, dass die Sozialberaterinnen und Sozialberater engen Kontakt zu all denjenigen Dienststellen innerhalb und außerhalb der Bundeswehr haben, die für Sie wichtig sind.

Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter betreuen Sie bei persönlichen und familiären Problemen. Hierzu zählen unter anderem Hilfsmaßnahmen bei

- wirtschaftlichen Schwierigkeiten,
- Ehe- und Partnerschaftsproblemen,
- psychosozialen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen,
- Suchterkrankungen.

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter bieten nicht nur Hilfen in den genannten Teilbereichen an, sondern beziehen die gesamte persönliche Lebenssituation der bzw. des Hilfesuchenden und die individuellen Möglichkeiten der Bewältigung in das Hilfsangebot mit ein.

Der Sozialdienst als ständige Fürsorgeeinrichtung des Dienstherrn bzw. Arbeitgebers vermittelt auch Ruheständlerinnen und Ruheständlern das Gefühl, in Notfällen nicht im Stich gelassen zu werden.

Die erste Ansprechstelle für eine Kontaktaufnahme finden Sie im Anhang 3. Weiterhin ist die Erreichbarkeit des Sozialdienstes der Bundeswehr im Internet unter www.sozialdienst.bundeswehr.de stets abrufbar.

C - Betreuung ehemaliger Bundeswehrangehöriger

Ehemalige Angehörige einer Einheit bzw. Dienststelle sollen nach dem Erlass über die „Betreuung ehemaliger Angehöriger der Bundeswehr“ (A-2640/25) zu besonderen Anlässen (Weihnachtsfeier, Betriebsausflug o.ä.) oder zu gesellschaftlichen oder geselligen Veranstaltungen wenigstens einmal im Kalenderjahr eingeladen werden.

Solange Sie noch im Dienst sind, sollten Sie Ihre Vorgesetzten auf diese Regelung hinweisen. Sie bereiten so die Einladung für sich selbst vor, wenn diese Gepflogenheit sich in Ihrer jetzigen Dienststelle eingespielt hat. Gerade mangelnde Verbindung der Ruheständlerin oder des Ruheständlers zu ihrer letzten Dienststelle und den früheren Kolleginnen und Kollegen oder Kameradinnen und Kameraden wird von vielen bedauert.

Bei vielen Berufssoldatinnen und Berufssoldaten haben die gesellschaftlichen und sonstigen Veranstaltungen der örtlichen Offizier- bzw. Unteroffizierheimgesellschaft einen festen Platz im Terminkalender. Wenn Sie dieses Angebot im Ruhestand nicht missen möchten, können Sie den Heimgesellschaften weiter als Mitglied angehören (ZDv 60/2 Nr. 204).

Ist die Dienststelle bzw. Einheit im Zuge der Neuorganisation der Bundeswehr aufgelöst worden, muss auf eine weitere Kontaktpflege nicht verzichtet werden. In diesen Fällen übernehmen die nächstgelegenen Dienststellen bzw. Einheiten oder die gegründeten Traditions- bzw. Reservistenvereinigungen diese Aufgabe.

Wenn Sie

- in den Streitkräften auf einen Dienstposten beordert sind und auch außerhalb von Wehrübungen bzw. Übungen einen engen Kontakt zum jeweiligen Beordnungstruppenteil pflegen oder
- als Mandatsträgerin oder Mandatsträger bzw. Mitarbeiterin oder Mitarbeiter in einer Mitgliedsvereinigung des „Beirats für die Freiwillige Reservistenarbeit beim Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V.“ tätig sind oder
- eine Aufgabe im Interesse der Bundeswehr wahrnehmen, ohne dass ein Beordnungsverhältnis besteht (z.B. ein Engagement im Rahmen der beordnungsunabhängigen, freiwilligen Reservistenarbeit in einer Soldaten- oder Reservistenvereinigung, zu der kein Kontaktverbot der Bundeswehr besteht),

kann Ihnen durch jede Dienststelle der Bundeswehr auf Antrag ein Ausweis für Reservistinnen und Reservisten/Ehemalige Soldatinnen und Soldaten (Ausweis R/E) ausgestellt werden. Darüber hinaus können ehemalige Berufssoldatinnen und Berufssoldaten auf Antrag einen Ausweis R/E erhalten, sofern keine Hinderungs-

gründe vorliegen. Die Gültigkeitsdauer des Ausweises beträgt unter dem Vorbehalt des jederzeitigen Widerrufs bis zu 10 Jahre. Einzelheiten zum Ausweis R/E sind in der Zentralen Dienstvorschrift A-1480/2 geregelt.

Die Zeitung für die Bundeswehr „Aktuell“ oder das Magazin der Bundeswehr „Y“ können Ihnen nach Ihrem Ausscheiden leider nicht mehr kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie aber auf die über viele Jahre vertraute Lektüre auch im Ruhestand nicht verzichten wollen, haben Sie die Möglichkeit, diese gegen Entgelt über die im Impressum angegebenen Verlage zu beziehen. Weitere geschätzte Informationsquellen sind für viele die Zeitschriften der Berufs- und Interessenverbände. Diese widmen sich besonders den Problemen der Ruheständlerinnen und Ruheständler.

D - Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt

Im Bereich der evangelischen und katholischen Militärseelsorge wird für ausscheidende Berufssoldatinnen und Berufssoldaten Hilfe zur Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt angeboten: Die

Evangelische Militärseelsorge veranstaltet auf Bitten von interessierten Soldatinnen und Soldaten Rüstzeiten. Die Gemeinschaft Katholischer Soldaten (GKS, Anschrift s. Anhang 1) führt zwei- bis dreimal im Jahr das Seminar „Vorbereitung auf die dritte Lebensphase“ durch. Hieran können auch die Ehepartnerinnen und Ehepartner aus dem Dienst ausscheidender Soldaten und Soldatinnen teilnehmen. Weitere Möglichkeiten, sich auf den Ruhestand vorzubereiten, bieten der Deutsche Bundeswehrverband e.V. (Anschrift s. Anhang 1) oder die Katholischen Bildungswerke. In eigens dafür eingerichteten Seminaren mit vielseitigen Themeninhalten, die in dieser Broschüre nur angeschnitten werden können, werden die angehenden Ruheständlerinnen und Ruheständler gut auf das bevorstehende Ereignis vorbereitet. Wegen der starken Nachfrage empfiehlt es sich, sich frühzeitig mit den Veranstaltern in Verbindung zu setzen. Für Pensionärinnen und Pensionäre sind nach ihrem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst die Ortskirchengemeinden der jeweiligen Konfession zuständig. Auch diese halten vielfältige Angebote für die Betreu-

ung und Aktivitäten im dritten Lebensabschnitt bereit.

Aber auch der Dienstherr und Arbeitgeber Bundeswehr hat die Notwendigkeit einer umfassenden Vorbereitung auf diesen wichtigen Schritt erkannt. In einer mehrere Jahre dauernden Pilotphase werden derzeit sog. Seminare für ausscheidende Berufssoldatinnen und für ausscheidende Berufssoldaten angeboten, teilweise auch mit der Möglichkeit, durch Ehe- bzw. Lebenspartner begleitet zu werden. Interessenten finden nähere Informationen hierüber im Lehrgangskatalog der Bundeswehr unter der Lehrgangsnummer 163111.

E - Dienstliche Veranstaltungen und Reservistenarbeit

Dienstliche Veranstaltungen (DVag) sind dienstliche Vorhaben der Streitkräfte, insbesondere zur militärischen Aus-, Fort- und Weiterbildung, zu denen frühere Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr mit ihrem Einverständnis nach § 81 Abs. 1 des Soldatengesetzes (SG) bis zur Vollendung des 65. Lebensjahres durch militärische Dienststellen zugezogen werden können. Dienstliche

Veranstaltungen sind freiwillige Wehrdienstleistungen.

Unterschieden werden dienstliche Veranstaltungen von beordneten Reservistinnen oder Reservisten im Rahmen ihres Beordungsverhältnisses in Truppenteilen oder Dienststellen der Streitkräfte und dienstliche Veranstaltungen in der beordnungsunabhängigen, freiwilligen Reservistenarbeit.

Dienstliche Veranstaltungen im Rahmen von Beordungsverhältnissen haben vorrangig das Ziel, die auf den Beordnungstruppenteil bezogenen militärischen Kenntnisse und Fertigkeiten außerhalb von Wehrübungen und Übungen aufzufrischen, zu erweitern sowie die Bindung an den Beordnungstruppenteil zu vertiefen.

Dienstliche Veranstaltungen der beordnungsunabhängigen, freiwilligen Reservistenarbeit dienen dazu, Reservistinnen und Reservisten zu informieren, fortzubilden und sie zur Wahrnehmung ihrer Mittlerfunktion zwischen Bundeswehr und zivilem Teil der Gesellschaft zu motivieren und zu befähigen. Unbeordnete sollen darüber hinaus, ihren Qualifikationen entsprechend, für Beordnungen gewonnen werden.

Einzelheiten regelt die ZDv 20/3 sowie die „Besondere Anweisung für die beordnungsunabhängige, freiwillige Reservistenarbeit“ des Streitkräfteamtes – Dezernat Reservistenarbeit.

Wenn auch die Teilnahme freiwillig ist, so haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine „Zuziehung zu einer DVag“ erhalten haben, Ansprüche auf Fürsorgemaßnahmen. Sie erhalten unentgeltliche truppenärztliche Versorgung, Gemeinschaftsverpflegung und -unterkunft sowie Bereitstellung der erforderlichen Dienstbekleidung und Ausrüstung.

Auf Antrag werden die entstandenen notwendigen Fahrtkosten zwischen der Wohnung und dem Ort der DVag in entsprechender Anwendung des Bundesreisekostengesetzes in der jeweils gültigen Fassung erstattet. Für gesundheitliche Schädigungen, die während der dienstlichen Veranstaltung oder auf der zeitlich im Zusammenhang stehenden und auf dem kürzesten Weg durchgeführten Hin- oder Rückreise eingetreten sind, erhalten die zugezogenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Beendigung der dienstlichen Veranstaltung auf Antrag Versorgung

Kapitel 3

nach § 80 i. V. m. § 81 Abs. 3 Nr. 1 SVG.
Der Antrag ist an das BAPersBw - Referat I 2.3.4 zu richten.

Besonders im Rahmen der militärischen Förderung und der sicherheitspolitischen Arbeit, den zentralen Aufgabengebieten der freiwilligen Reservistenarbeit, besteht ein attraktives Betätigungsfeld für ausgeschiedene Berufssoldatinnen und Berufssoldaten, ihre im Dienst erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten auch nach der Zuruhesetzung zum Wohle der Streitkräfte sinnvoll einzusetzen. In diesem Sinne wird mit den Entlassungsunterlagen ein Brief bzw. Merkblatt im Auftrag des Generalinspektors der Bundeswehr ausgehändigt, in dem zur Mitarbeit in der freiwilligen Reservistenarbeit aufgerufen wird. Außerdem wird auf den beauftragten Träger der freiwilligen Reservistenarbeit außerhalb der Bundeswehr, den Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V. (VdRBw), hingewiesen. Seine Ansprechpartner für alle Reservistinnen und Reservisten sind die Organisationsleiterinnen und Organisationsleiter, die mit ihren Geschäftsstellen grundsätzlich in Liegenschaften der Bundeswehr unterge-

bracht sind und über alle Dienststellen der Bundeswehr in Erfahrung gebracht werden können.

Sind Sie an einer Mitgliedschaft im Verband interessiert, sollten Sie sich an den „Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V., Generalsekretariat, Zepelinstraße 7 A, 53177 Bonn“ wenden. Sie erhalten von dort zusätzliche Informationen über die Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements in diesem Verband. Darüber hinaus ist unter bestimmten Voraussetzungen auch die Ableistung von Übungen, Wehrübungen, besonderen Auslandsverwendungen, Hilfeleistungen im Ausland und Hilfeleistungen im Innern möglich. Einzelheiten dazu finden Sie in der ZDv 20/3, die Sie bei einem Truppenteil oder einer militärischen Dienststelle einsehen können.

Die Uniformverordnung bietet die Möglichkeit, auch außerhalb eines Wehrdienstverhältnisses bei bestimmten Anlässen die Uniform tragen zu können. Die Genehmigung ist zu beantragen und kann unbefristet für folgende Anlässe erteilt werden: festliche Familienereignisse wie Hochzeit, Taufe oder Anlässe ähnlicher

Bedeutung, Beerdigungen von Angehörigen, Kameradinnen oder Kameraden, festliche Veranstaltungen und öffentliche Gedenkfeiern des Bundes, der Länder und Gemeinden und anderer Körperschaften des öffentlichen Rechts oder Veranstaltungen von Soldatinnen-, Soldaten-, Reservistinnen- und Reservistenvereinigungen, zu denen kein Kontaktverbot der Bundeswehr besteht. Für andere repräsentative oder im Interesse der Bundeswehr besonders förderungswürdige Veranstaltungen kann eine einzelfallbezogene Genehmigung erteilt werden.

Da durch die Genehmigung zum Tragen der Uniform keine Rechtsstellung als Soldatin oder Soldat begründet wird, ist zur besonderen Kennzeichnung eine schwarz-rot-goldene Kordel als Überziehschlaufe auf den Schulterklappen zwischen Ärmel Einsatz und Dienstgradabzeichen oder bei der Marine – wenn die Dienstgradabzeichen an den Ärmeln getragen werden – ein goldfarbenes, metallgeprägtes „R“ in Verbindung mit den Dienstgradabzeichen zu tragen. Die Genehmigung zum Tragen der Uniform erteilt vor Beendigung der aktiven Dienstzeit Ihre letzte Disziplinarvorgesetzte bzw.

Ihr letzter Disziplinarvorgesetzter, für Generale, Admirale oder Sanitätsoffiziere mit entsprechendem Dienstgrad sowie für Angehörige des BMVg das Referat FÜSK II 4 im BMVg; nach Dienstzeitende das für den Hauptwohnsitz der früheren Soldatin bzw. des früheren Soldaten örtlich zuständige Landeskommmando (LKdo) und für Generale, Admirale oder Sanitätsoffiziere mit entsprechendem Dienstgrad das Streitkräfteamt - Kompetenzzentrum Reservistenangelegenheiten der Bundeswehr (SKA - KompZResAngelBw). Einzelheiten können der Zentralen Dienstvorschrift A 2630/2 „Bestimmungen zum Tragen der Uniform außerhalb eines Wehrdienstverhältnisses“ entnommen werden.

F - Ausweis für Versorgungsempfängerinnen und Versorgungsempfänger

Jede Versorgungsempfängerin und jeder Versorgungsempfänger erhält zum Zeitpunkt des Ausscheidens einen „Ausweis für Versorgungsempfänger“. Berufssoldatinnen, Berufssoldaten, Beamtinnen, Beamte, Richterinnen, Richter sowie versorgungsberechtigte Hinterbliebene erhalten diesen in der Regel zusammen mit dem Bescheid

über die Festsetzung der Versorgungsbezüge durch die zuständige Bundesfinanzdirektion West oder Bundesfinanzdirektion Südwest (ab 2016 voraussichtlich Generalzolldirektion). Bezieherinnen und Bezieher einer Altersrente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten den „Rentenausweis“ von ihrem Rentenversicherungsträger. Diese Ausweise dienen ausschließlich zur Inanspruchnahme von Vergünstigungen, die Versorgungsempfängerinnen bzw. Versorgungsempfängern oder Rentnerinnen bzw. Rentnern z.B. bei sportlichen, kulturellen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen oder bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel ab einem bestimmten Lebensalter eingeräumt werden.

G - Wohnen im Ruhestand

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

Nachteile in Miethöhe, Größe, Ausstattung und Lage in Kauf genommen hatte. Klima, günstige Lebenshaltungskosten und auch oftmals vorteilhaftere Preise für Wohneigentum lassen bei vielen den Plan wachsen, den Lebensabend im Euro-Raum oder im Ausland zu verbringen. Zukünftige Ruheständlerinnen und Ruheständler sollten sich vorher umfassend nicht nur über den ungeschmälernten Transfer sozialer Leistungen kundig machen, sondern besonders auch die Nachhaltigkeit einer solchen Entscheidung im Gespräch vor Ort prüfen, bevor Verbindlichkeiten eingegangen werden. Wesentlich für eine derartige Entscheidung dürfte auch sein, ob die Entfernung nicht doch die familiären Kontakte z.B. zu Kindern und Enkelkindern erschwert.

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

Weitere Alternativen für den Ruhestand sind Überlegungen, ob nicht eine Altenwohnung oder ein Platz in einem Wohnheim den Wünschen und Erwartungen besser entsprechen könnte. Sofern die Entscheidung noch nicht feststeht, sollten Sie sich auch hier über das Für und Wider vor Ort kundig machen. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend z.B. schickt Ihnen auf Anfrage die Broschüre „Ihre Rechte als Heimbewohnerinnen und Heimbewohner“ zu; spezielle Interessenvertretungen sind im Anhang 1 aufgeführt.

Das aktuelle Mietrecht mit grundsätzlich kurzen und verkürzten gesetzlichen Kündigungsmöglichkeiten erleichtert den Mieterinnen und Mietern den Umzug zu dem für sie oder ihn günstigsten Zeitpunkt. Eine Kostenerstattung bei sogenannten Endumzügen ist an Bedingungen geknüpft, auf die in Kapitel I Buchstabe C Ziffer 1 hingewiesen wird. Auch nach Eintritt in den Ruhestand unterstützt Sie die Wohnungsfürsorgestelle beim zuständigen BwDLZ. Die ruhestandsbedingte Minderung des Einkommens, ein Wohnungswechsel oder Wohnungstausch, ein neues Mietverhältnis

und anderes mehr werfen ggf. Fragen und Probleme auf. Wenden Sie sich also vertrauensvoll an die Wohnungsfürsorgestelle vor Ort, die Ihnen, wenn Sie es wünschen, auch den Kontakt zur Wohnungsfürsorgestelle am gewünschten Wohnort herstellen kann. Die Adressen der Wohnungsfürsorgestellen können Sie vom Sozialdienst der Bundeswehr (Anhang 3) erfragen.

H - Das Bundeswehr-Sozialwerk e.V.

Die vielseitigen Möglichkeiten für Urlaub, Ausgleich und Erholung im Rahmen des Bundeswehr-Sozialwerks e.V. haben Sie vielleicht im Laufe des Berufslebens bereits erfahren. Wenn Sie aus dem aktiven Dienst ausscheiden, sind Sie im Bundeswehr-Sozialwerk e.V. weiterhin gut aufgehoben. Die Mitgliedschaft endet nicht mit dem Eintritt in den Ruhestand. Sind Sie bisher noch nicht Mitglied des Bundeswehr-Sozialwerks e.V., können Sie dem Verein jederzeit beitreten, auch noch als Pensionärin oder Pensionär bzw. Rentnerin oder Rentner.

Das Bundeswehr-Sozialwerk e.V. bietet Ihnen die Möglichkeit, Urlaub zu ermäßigten Preisen in über fünfzig Erholungsein-

richtungen zu machen. Selbstverständlich sind auch besondere Freizeiten mit einem speziell auf Seniorinnen und Senioren abgestimmten Programm im Angebot. Hierbei können Sie auf Wunsch z.B. an Busfahrten, Wanderungen und anderen möglichen Aktivitäten teilnehmen. Einzelheiten erfahren Sie bei Ihrer Betreuung- und Ortsstelle bzw. Bereichsgeschäftsführung.

I - Sport im Alter

Sportangebote während des Berufslebens gehören zu den freiwilligen Fürsorgeleistungen des Dienstherrn bzw. Arbeitgebers in der Bundeswehr.

Auch im Ruhestand sind regelmäßige Bewegung und kontinuierliches sportliches Training, in Verbindung mit dem Fortführen erlernter Maßnahmen und Methoden weiterer Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung – Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention – hinsichtlich des Erhalts Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie Ihrer Gesundheit sehr förderlich.

Für Soldatinnen und Soldaten ist die Teilnahme am dienstlichen Sport Voraus-

setzung, um die für militärische Belastungssituationen erforderliche körperliche Leistungsfähigkeit herzustellen und zu erhalten. Dies erfordert kontinuierliche Ausbildung und systematisches zielgerichtetes Training über alle Dienstjahre hinweg. Die hierbei gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen sollten Sie u.a. dazu motivieren, insbesondere mit Ihrer Zurruesetzung die sportliche Betätigung bis ins hohe Alter weiter fortzuführen.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass ein altersadäquates fitnessorientiertes Krafttraining sogar bei 80- bis 90-Jährigen noch zu deutlichen Kraftsteigerungen und zu muskulärem Zuwachs führt, wodurch sowohl die Gesundheit (Stoffwechsel, Bewegungsapparat, Sturzprophylaxe) als auch die Belastbarkeit (Mobilität, Agilität) profitieren. Krafttraining sollten Sie jedoch nur unter fachkundiger Anleitung und Aufsicht, wie sie in professionell geführten Fitnessstudios und Sportvereinen sicher gestellt werden, durchführen. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es zudem im Bereich des Koordinationstrainings (bspw. Ballspiele, Gleichgewichtsübungen, Lifekinetik). Regelmäßiges Koordinations-

training wirkt sich nicht nur positiv auf die Bewegungsökonomie aus, sondern hat nachweislich positive Effekte auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, wodurch ggf. einer Altersdemenz vorgebeugt werden kann.

In früheren Untersuchungen wurde festgestellt, dass bei Menschen zwischen 50 und 60 Jahren, die regelmäßig ein Ausdauertraining durchführen, die Leistungswerte von Herz- und Kreislauf den Durchschnittswerten jüngerer, untrainierter Personen im Alter von 20 bis 30 Jahren entsprechen. Durch Ausdauertraining reduzieren Sie den Leistungsabfall und bleiben dadurch länger „jung“. Trainingswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler raten dazu, auch noch in späteren Jahren mit einem aufbauenden Training zu beginnen. Wählen Sie dazu sanftes Krafttraining, Koordinations- und Gymnastik und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern und Nordic Walking. Schnellkeitsübungen sollten Sie vermeiden, wenn Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihr Bewegungsapparat nur eingeschränkt belastbar sind. Wenn Sie sich hierüber nicht sicher sind, sollten Sie sich auf jeden

Fall vor Aufnahme oder Intensivierung eines sportlichen Trainings einer ärztlichen Untersuchung unterziehen.

Die Effekte regelmäßigen Sporttreibens gehen weit über physische Anpassungserscheinungen hinaus. Sporttreiben in einer Gemeinschaft wird oft mit stärkeren positiven Emotionen verbunden und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen. Sport lenkt zudem von Alltagsorgen ab und ist mit der richtigen Dosierung „Balsam für die Seele“. Vielen wird eine sportliche Betätigung bzw. die Wiederaufnahme von vertrauten Sportarten leichter fallen, wenn sie diese mit einem Ziel verbinden. Als „Belohnung“ für Ihr Training und als vorzeigbare Bestätigung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit sollten auch Sie von der Möglichkeit Gebrauch machen, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Sie können zwischen Sportarten wählen, die Ihnen besonders liegen. Wenn Sie sich den seit 2013 leistungsabhängigen Bedingungen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens in Bronze, Silber oder Gold in Ihrer Altersgruppe stellen, werden Sie merken, dass regelmäßiges Training sich auch für

Breitensportlerinnen und Breitensportler letztlich auszahlt. Auskunft über alle Bedingungen erhalten Sie bei den Sportämtern der Gemeinden oder Kreise und bei Turn- und Sportvereinen. Dort erhalten Sie auch Auskunft über Gelegenheiten zum gemeinsamen Training, die Namen und Anschriften von Prüferinnen und Prüfern und die Prüftermine.

In den letzten Jahren hat der Deutsche Olympische Sportbund mit seinen Untergliederungen eine Vielfalt von Programmen für Seniorinnen bzw. Senioren entwickelt. Nutzen Sie die Ihnen angebotenen Gelegenheiten. Die Sportvereine nehmen Sie gerne in ihren Reihen auf.

Sollten Sie den Sport in einer Kaserne/ Liegenschaft der Bundeswehr durchführen, werden von Ihnen für die Mitbenutzung von Sportanlagen der Bundeswehr keine Nutzungsentgelte und keine Nebenkosten verlangt. Ausgenommen sind Sportanlagen, die nicht für den dienstlichen Sport errichtet wurden (z.B. Tennisplätze), die Mitbenutzung von Schwimmhallen und beheizten Freibädern sowie Saunananlagen. Für deren Mitbenutzung wird ein Entgelt erhoben, dessen Höhe sich aus

den Richtlinien für die Mitbenutzung von Liegenschaften der Bundeswehr durch Dritte – in der jeweils gültigen Fassung – ergibt. Zu beachten ist, dass diese Anlagen nur außerhalb der dienstlichen Nutzung zur Verfügung stehen.

Eine weitere Anregung zur Selbsthilfe ist diese: Schließen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen. Gerade unter den Berufssoldatinnen und Berufssoldaten im Ruhestand gibt es eine beträchtliche Anzahl an Sportausbilderinnen und Sportausbildern. Diese könnten grundsätzlich zur Betreuung einer Seniorensportgruppe gewonnen werden. Damit könnten dienstlich erworbene sportfachliche Qualifikationen auch im zivilen Alterssport gewinnbringend eingesetzt werden.

J - Dem Leerlauf begegnen

Demnächst werden Sie als Ruheständlerin oder Ruheständler viel mehr Zeit für Dinge haben, die Sie gern tun möchten und die im Berufsleben zu kurz gekommen sind. Das Wort „Zeitvertreib“ entlarvt in diesem Zusammenhang, wie schlimm und gefährlich es um etwas scheinbar Harmloses steht.

Ärztinnen und Ärzte sowie Fachwissenschaftlerinnen und Fachwissenschaftler stellen nämlich immer wieder das rapide Nachlassen der körperlichen Kräfte als Auswirkung eines planlosen Zeitvertreibs oder „Zeittotschlagens“ heraus. Es ist der Anfang besonderer Anfälligkeit für typische Alterskrankheiten. Wie Sie Ihre Freizeit gestalten, ist jetzt noch „Nebensache“, wird aber bald zur „Hauptsache“.

1. Hobby, Ehrenamt

Viele Ruheständlerinnen und Ruheständler haben Angst davor, überflüssig zu sein oder wegen des Alters nicht mehr für fähig gehalten zu werden, eine sinnvolle Tätigkeit auszuüben. Spannungen, Stress und häuslicher Unfrieden können selbst innerhalb von langjährigen Partnerschaften die Folge sein, die sowohl die Gesundheit als auch den Ruhestand im Allgemeinen beeinträchtigen. Diese Beobachtungen aus dem Alltag mögen aufzeigen, wie vielschichtig das Problem der Freizeitgestaltung sein kann, und wie wichtig es ist, rechtzeitig Vorstellungen und Wünsche zu entwickeln und nach Möglichkeiten zu suchen, diese in die Tat umsetzen zu können.

Eine - aus heutiger Sicht schon ältere - Umfrage des BMVg zu diesem Thema hat ergeben, dass viele sich hilflos fühlen und möglichst konkrete Hilfe vom Dienstherrn bzw. Arbeitgeber erwarten. Diese Wünsche reichen von der Stellenvermittlung bis zur Organisation von Ruhestandsklubs. Zufrieden und zuversichtlich zeigten sich alle Befragten, die selbst rechtzeitig die Initiative ergriffen hatten, sei es, dass sie vorsorglich einen Kleingarten angepachtet, sei es, dass sie sich für einen Feierabend- oder Fernkurs zur Vorbereitung auf den Anschlussberuf angemeldet haben. Umfassenden Aufschluss über die Erkenntnisse geben die Literaturhinweise in den Anhängen und die von den Verbänden herausgegebenen Ratgeber. Als beste Hilfe werden die an vielen Orten angebotenen Kurse und Seminare der Volkshochschulen, Berufsverbände, Kirchen oder Seniorenverbände angesehen (siehe Anhang 1). Sofern Sie Interesse haben sich ehrenamtlich in der Bundeswehrbetreuungsorganisation (BBO) zu engagieren, finden Sie wertvolle Hilfen in der durch das Einsatzführungskommando der Bundeswehr (EinsFÜKdo Bw) herausgegebenen Broschüre (siehe Anhang 4).

Kapitel 3

Wer bereits während seines Arbeitslebens in seiner Freizeit oder auch erst in seinem Ruhestand ehrenamtlich aktiv werden will, findet in der Freiwilligen-Datenbank der Aktion Mensch (www.aktion-mensch.de) viele Projekte in seiner Umgebung. Mit mehreren Tausend Angeboten ist die Freiwilligen-Datenbank die umfangreichste Internetplattform und vernetzt Angebote und Anbieter in ganz Deutschland. Viele angehende Ruheständlerinnen und Ruheständler sind an einer Aufgabe oder an einer beschäftigungsähnlichen Tätigkeit interessiert, die nicht mit den Lasten und Pflichten eines festen Arbeitsverhältnisses verbunden sind. Hierbei können sie viel besser ihre Neigungen verwirklichen und sich an der Erfüllung wunschgemäßer Aufgaben erfreuen. Gerade im Nachgehen besonderer Neigungen und im Ausbilden besonderer Fähigkeiten liegt eine Chance, die zu verhindern hilft, was bisweilen als „Pensionierungsschock“ umschrieben wird. Die Bundesregierung unterstützt die Initiative der Wirtschaft, die einen „Senioren-Experten-Service“ ins Leben gerufen hat. Sie können als Ruheständlerin oder Ruheständler Ihr Fachwissen und Ihre

Berufserfahrung ehrenamtlich in Kurzeinsätzen bis zu sechs Monaten z.B. in den Dienst der Dritten Welt stellen. Für Ihren Einsatz werden alle Kosten einschließlich eines Tagegeldes für persönliche Bedürfnisse erstattet. Wer sich dafür interessiert, wende sich an den „Senioren Experten Service“, Buschstraße 2, 53113 Bonn. Aber es muss ja nicht das außereuropäische Ausland sein. Sportvereine und Sportverbände haben häufig Bedarf an Trainerinnen, Trainern, Betreuerinnen, Betreuern oder an einem Platzwart. Hilfsorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz (DRK), der Malteser-, Johanniterhilfsdienst oder Arbeiter-Samariterbund benötigen oft Organisations- oder Schulungsleiterinnen bzw. Organisations- oder Schulungsleiter. Andere möchten sich gern in einer karitativen oder diakonischen Einrichtung betätigen, lieber in kommunalen oder kirchlichen Selbsthilfeeinrichtungen arbeiten, ihr Wissen Bildungs- und Kulturvereinigungen zur Verfügung stellen oder in Interessenverbänden besondere Aufgaben übernehmen. Wer sich nicht gern an große Organisationen binden möchte, kann Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienst

oder einen Helferkreis selbst organisieren. Auch auf die Möglichkeit zur Übernahme einer ehrenamtlichen Betreuung sei hier hingewiesen. Vielleicht bedauern Sie aber auch, dass die weit entfernt wohnenden Enkelkinder nur so selten zu Besuch kommen. Hier ein Ersatz: An vielen Orten hat sich ein Hilfsdienst sogenannter Leihopas oder Leihomas gebildet, der jungen Müttern und Vätern aus der Klemme hilft. Vielleicht reizt es Sie, selbst einen solchen Hilfsdienst zu organisieren, wenn es in Ihrem Ort daran fehlt. Ein Gespräch mit der Kindergartenleitung zeigt, ob dafür Bedarf besteht. Die Theaterfreunde haben sich immer schon gewünscht, selbst auf der Bühne zu stehen. Vielleicht kommt die Erfüllung dieses Jugendtraums dem Bedarf des Stadttheaters entgegen, das schon lange auf der Suche nach geeigneten Statisten ist. Das Bundeswehr-Sozialwerk e.V. bietet Ruheständlerinnen und Ruheständlern ehrenamtliche Betätigungsmöglichkeiten in den Betreuungs- und Ortsstellen, als Betreuerin oder Betreuer von Freizeiten im In- und Ausland an. Ihnen sind sicherlich aus Ihrem ehemaligen dienstlichen Umfeld oder aus der

Presse Fälle von in Not geratenen Soldatinnen und Soldaten bekannt. Weniger bekannt ist, dass seit über 50 Jahren das Soldatenhilfswerk der Bundeswehr e.V. schnelle und unbürokratische Hilfe in mehreren hundert Fällen pro Jahr ausschließlich mit Spendengeldern leistet. Möglicherweise haben Sie Motiv, Interesse und Ideen eigene Spendenaktionen für das Hilfswerk zu organisieren oder ehrenamtlich im Soldatenhilfswerk mitzuarbeiten.

In den letzten Jahren haben sich an vielen Orten Ältere zu Aktionen organisiert wie z.B. „Alt Hilft Jung e.V.“, „Aktiv-Senioren“, „Werkhaus Anti-Rost“, „Wissensbörse“, „Tätiger Lebensabend“. Ziele und Arbeitsweisen sind sehr unterschiedlich. In der „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.“, Bonn-gasse 10, 53111 Bonn, haben sich viele Organisationen zusammengeschlossen, deren Ziel es ist, gemeinsame Anliegen der älteren Generation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und gegenüber den politisch Verantwortlichen zu vertreten. Des Weiteren will die Bundesarbeitsgemeinschaft ältere Menschen zur aktiven

Lebensgestaltung und zur Übernahme von Verantwortung anregen sowie eine Brücke zu nachfolgenden Generationen bauen. Die Bedeutung und Kompetenz der älteren Generation für die Gesellschaft soll dabei herausgestellt werden.

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

Unter Umständen besteht auch die Möglichkeit, sich als Gasthörer an einer Hochschule einschreiben zu lassen. Die Zulassungsvoraussetzungen an den einzelnen Hochschulen sind allerdings unterschiedlich. Einige setzen das Hochschulreifezeugnis voraus, einige gewähren nur den Gasthörerstatus, andere ermöglichen auch einen regulären Studiengang. Auch wird z.T. die Teilnahme auf ausgewählte

oder allgemeine Lehrveranstaltungen beschränkt. Die Möglichkeiten zum Seniorenstudium haben in den letzten Jahren eine erhebliche Verbreiterung gefunden. Heute finden sich solche Angebote an den meisten Universitäten und Hochschulen in der Bundesrepublik.

An mehreren Universitäten wird den Seniorstudenten ein viersemestriges Studium angeboten, das auf eine nachberufliche Tätigkeit vorbereitet (BANA-Projekt, Technische Universität Berlin, Zentralstelle für Weiterbildung und Kontaktstudium der Universität Dortmund, Institut für soziale Medizin der Freien Universität Berlin). Zudem bieten z.B. die Universitäten Frankfurt, Gießen, Marburg, Oldenburg, Saarbrücken und die Gesamthochschule Kassel spezielle Studiengänge, Sonderprogramme oder Empfehlungen für Seminare an.

2. Anschlussberuf nach Pensionierung oder Verrentung

Neben Hobbys und sozial-kulturellen Aufgaben steht für einige ggf. ein Anschlussberuf, d.h. die Ausübung einer Tätigkeit gegen Entgelt, im Mittelpunkt ihrer Überlegungen. Gerade für Soldatinnen

nen und Soldaten ist dieses Thema aktuell. Aufgrund der allgemeinen und besonderen Altersgrenze für Berufssoldatinnen und Berufssoldaten scheiden sie in einem Lebensalter aus, in dem die Gesellschaft, die Familie und sie selbst möglicherweise noch nicht den Beginn des Ruhestandes erwarten. Außer einer guten körperlichen und geistigen Verfassung, die zur Wiederaufnahme des Berufslebens in einem neuen Aufgabenbereich drängt, stehen für viele auch finanzielle Probleme im Vordergrund ihrer Beschäftigungsbemühung. Bei einigen mindern nicht ruhegehaltfähige Jahre die Höhe der Versorgungsbezüge, bei anderen eine frühere Berufsausübung, die nicht der Sozialversicherungspflicht unterlag. Auch kann die noch nicht abgeschlossene Ausbildung der Kinder oder die Belastung durch den Erwerb von Wohneigentum zur Anschlussbeschäftigung drängen. Eine Stellenvermittlung wie sie von vielen angehenden Ruheständlerinnen und Ruheständlern gewünscht wird, kann die Bundeswehr jedoch nicht anbieten. Diese ist ausschließlich den dafür autorisierten Vermittlerinnen und Vermittlern übertragen.

Welche Firmen oder Branchen besonderes Interesse an ausgeschiedenen Soldatinnen und Soldaten haben, können mögliche Bewerberinnen und Bewerber leicht den Stellenangeboten entnehmen, die z.B. in „Die Bundeswehr“, dem Organ des Deutschen Bundeswehrverbandes e.V. veröffentlicht werden oder auf der Startseite der einschlägigen Online-Redaktionen, z.B. der Startseite „Loyal“, dem Organ des Reservistenverbandes, eingestellt sind. Eine solche Orientierung weist auch den Weg für ergänzende private Nachforschungen, welche Einrichtungen darüber hinaus an Berufssoldatinnen oder Berufssoldaten im Ruhestand Interesse haben könnten. Hinsichtlich einer möglichen Anrechnung des erzielten Einkommens auf die Versorgungsbezüge bzw. die Rente wird auf die Ausführungen in Kapitel I Buchstabe B bzw. Kapitel II Buchstabe C verwiesen. Falls Sie sich um eine neue Aufgabe außerhalb des öffentlichen Dienstes bemühen, beachten Sie bitte § 105 BBG bzw. § 20a SG. Steht nämlich die neue Aufgabe im Zusammenhang mit Ihren dienstlichen Aufgaben der letzten fünf Jahre vor dem Ausscheiden und können durch Ihre neue Aufgabe

dienstliche Interessen beeinträchtigt werden, so sind Sie verpflichtet, diese Tätigkeit vor ihrer Aufnahme schriftlich anzuzeigen. Die Einzelheiten und Zuständigkeiten sind in der Zentralen Dienstvorschrift A-1400/4 festgelegt. Ein Unterlassen dieser Anzeige gilt als Dienstvergehen. Für den Fall, dass Ihnen keine Unbedenklichkeitsbestätigung erteilt werden kann, halten Sie sich andere Angebote offen.

Zum Schluss dieses Kapitels ein Rat der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und der in der Gruppenarbeit mit älteren Menschen erfahrenen Praktikerinnen und Praktiker:

Wer die Zeit bis zum Dienstzeitende planlos abwartet und nicht vorher die Weichen stellt, dem gelingt es wesentlich seltener, eine sinnvolle und langfristige Freizeitgestaltung im Ruhestand zu finden. Psychologinnen, Psychologen, Ärztinnen und Ärzte raten dringend, sich vor Aufgabe der Erwerbstätigkeit für etwas zu entscheiden und die neue Aufgabe so früh und so weit wie möglich vorzubereiten. Es ist der beste Weg, um Ängsten, Befürchtungen und quälender Unruhe beim Eintritt in den neuen Lebensabschnitt wirkungsvoll zu begegnen.

K - Interessenvertretung im Alter

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

gestellte Herausforderung erkannt und in ihren Organisationen den Ruheständlerinnen und Ruheständlern bzw. Rentnerinnen und Rentnern eine Plattform geschaffen, die diesen eine organisierte Interessenvertretung ermöglicht. Der Deutsche Beamtenbund (dbb) hat sogar im „Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im ddb-beamtenbund und tarifunion“ eine eigene Organisationsform für diese Gruppe gefunden. Auch die übrigen Berufsverbände und Gewerkschaften haben Grundlagen für die Arbeit mit und im Interesse der Seniorinnen und Senioren, in Form von Arbeitsgruppen, Begegnungstreffen, örtlichen Zusammenschlüssen, eigenen Bildungsveranstaltungen und Organisationszuständigkeiten geschaffen. Hier ist der „Sozialverband VDK Deutschland“ in Berlin zu nennen. Die zentrale Interessenvertretung der Senioren in Deutschland ist die „Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen“ in Bonn. Ausschließlich Ziele der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger verfolgen Organisationen wie die Lebensabend-Bewegung. Neben diesen bundesweiten Institutionen gibt es in fast jedem Ort Vereine oder Einrichtungen, bei

denen die Interessen der Seniorinnen und Senioren wirksam und konkret vertreten werden. Sofern Sie daran interessiert sind, wenden Sie sich an die zuständige Gemeindeverwaltung, die ortsansässigen Wohlfahrtsverbände, die Kirchengemeinden oder die Ortsverbände der Berufsorganisationen. Vielleicht kommen Sie zur Erkenntnis, dass all diese Organisationen in Zielsetzung oder Praxis nicht dem entsprechen, was Sie von einer Interessenvertretung zur Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen erwarten. Setzen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen und rufen Sie eine eigene Initiative ins Leben. Ein solches Betätigungsfeld kann neben der Freude und Befriedigung an einer sinnvollen Tätigkeit ein Ausgleich für die entfallene berufliche Herausforderung bedeuten. Vielleicht nimmt die Aussicht auf eine solche als sinnvoll erkannte Aufgabe auch die Angst vor einem untätigen Leben im Alter, vor einem Rosten durch Rasten.

L - Testament - Vorsorge für Hinterbliebene

Die Frage nach dem Testament und Einzelheiten zur Hinterbliebenenversorgung haben nicht ausschließlich etwas mit der Vorbereitung auf den Ruhestand zu tun, weil beide zu jeder Zeit - während der Dienstzeit oder im Ruhestand - von Bedeutung für jeden von uns sein können. Da Sie aber bereits bei der Regelung Ihrer Angelegenheiten im Hinblick auf den dritten Lebensabschnitt sind und sich für die Zeit des Ruhestandes viel Stress ersparen möchten, erscheinen auch dazu einige Hinweise angebracht.

Für die Abfassung eines Testaments spricht, dass bei Eintritt der gesetzlichen Erbfolge, die Lebensgefährtin oder der Lebensgefährte, mit der oder dem Sie Ihren materiellen Besitz geschaffen haben, dieses Vermögen möglicherweise mit Ihren Verwandten teilen muss, da diese einen gesetzlichen Anspruch haben. Besondere Zuwendungen, an denen Ihnen viel liegt, bleiben unberücksichtigt. So manches mühsam erworbene Eigenheim wird verkauft, um beanspruchte Erbteile auszu zahlen. Mit einem Testament können Sie

dagegen Ihre Vorstellungen weitgehend verwirklichen.

Als gültiges Testament genügt, wenn Sie es eigenhändig schreiben (nicht mit dem Computer oder der Schreibmaschine) und mit Ort, Datum und eigenhändiger Unterschrift versehen. Sie können das eigenhändige Testament auch beim Amtsgericht hinterlegen. Das öffentliche Testament erfolgt vor einem Notar. Es ist mit Kosten verbunden, gewährleistet aber eine klare und eindeutige Abfassung und kann insbesondere im Grundstücksverkehr den Erbschein ersetzen und der Erbin oder dem Erben Kosten ersparen. Wie Sie das Testament verfasst haben, so können Sie es jederzeit ändern oder widerrufen, das heißt z.B. ein gemeinsames Testament kann nur gemeinsam mit Ihrer Ehefrau bzw. Ihrem Ehemann geändert werden.

Über den Umfang der Hinterbliebenenversorgung des öffentlichen Dienstes, die Beihilfeberechtigung der Hinterbliebenen (Witwe, Witwer und Waisen) sowie die Hinterbliebenenrenten der Versicherungsanstalten können an dieser Stelle wegen der Komplexität dieser Themenbereiche keine umfassenden Ausführungen gemacht werden.

Sie ersparen aber Ihren Angehörigen viel Ärger, Aufregung und möglicherweise finanzielle Einbußen, wenn Sie eine Übersicht oder Aufstellung anfertigen und die nötigen Unterlagen beiheften wie den Festsetzungsbescheid der Versorgungsbezüge unter Angabe des zuständigen Service-Centers, letzte Bescheide der zuständigen Beihilfefestsetzungsstelle und Abrechnungen der Krankenkasse sowie ggf. die Rentenbescheide. Vermerken Sie auch, dass die Veränderungen zum Personenstand unverzüglich und unaufgefordert gemeldet werden müssen. Auch Hinweise auf die letzte Dienststelle und den örtlich zuständigen Sozialdienst der Bundeswehr sind sehr nützlich, um entsprechende Auskünfte einholen zu können.

Und wenn Sie schon einmal dabei sind, diese Orientierungshilfe für Ihre Familie zu erstellen, sollten Sie auch die privaten Verbindlichkeiten und Versicherungen (Auszahlungen oder Einforderungen bei Haftung, Krankheit und Tod) sowie die Bau- und Familienheimdarlehen, Spar- und Bankkonten, Wertpapiere und auch die Mitgliedschaften in Vereinen erfassen. Wer seine Angehörigen bzw. seine Lebensge-

fährtin oder seinen Lebensgefährten in diese Aufstellung mit eingebunden hat, lebt beruhigter und gibt seiner Familie größere Sicherheit.

Der Deutsche Bundeswehrverband e.V. hat dazu eine Broschüre in handlicher und übersichtlicher Form als Hilfe herausgegeben (*E. Schleicher, Ratgeber für den Sterbefall - wichtige Hinweise für aktive und ehemalige Soldatinnen oder Soldaten und ihre Angehörigen, Walhalla Fachverlag, Haus an der Eisernen Brücke, 93042 Regensburg*). Diese enthält Hinweise für die Vorbereitung zu Lebzeiten und für die Hinterbliebenen mit entsprechenden Checklisten und einer Darstellung der Leistungen, die aus Anlass des Todes einer aktiven oder ehemaligen Soldatin bzw. eines aktiven oder ehemaligen Soldaten zu erwarten sind. Viele Ausführungen dieser Broschüre dürften auch für andere Bundeswehrangehörige eine wertvolle Hilfe sein.

M - Machen Sie Geschichte!

Vor Ihrem Ausscheiden werden Sie darauf hingewiesen, alle dienstlichen Schriftstücke abzugeben. Bei dieser Gelegenheit fallen Ihnen vielleicht private Sammelobjekte

wieder in die Hände, von denen Sie selbst sagen, das wäre ein Gewinn für die Chronik dieser Einheit oder dieser Dienststelle. Sie erinnern an Erlebnisse, die unvergessen bleiben sollten.

Legen Sie diese Unterlagen zurück für eine Beschäftigung nach Eintritt in den Ruhestand. Sie haben ein Stück Bundeswehrgeschichte erlebt!

Denken Sie auch an die Erhaltung der Quellen für die Geschichte der Bundeswehr. Bei manchem von Ihnen sind im Zusammenhang mit der dienstlichen Tätigkeit Papiere privaten Charakters wie Niederschriften, Tagebuchaufzeichnungen, Notizbücher, Schriftwechsel mit Vorgesetzten, Kameradinnen, Kameraden und Untergebenen, gelegentlich auch mit Forscherinnen, Forschern und wissenschaftlichen Institutionen oder aber mit Politikerinnen oder Politikern, ferner beschriftete Bilder entstanden. In Unterlagen dieser Art spiegelt sich die Wirklichkeit des dienstlichen Bereiches oft in anderer Beleuchtung, nicht selten eindringlicher und unmittelbarer als in der amtlichen Überlieferung, die zudem aus mancherlei Gründen Lücken aufweisen kann. Somit können diese Unterlagen

wertvolle Quellen für künftige historische Forschungen und Darstellungen zur Geschichte der Bundeswehr, aber auch für weitere wissenschaftliche Fragestellungen wie z.B. solche der Soziologie, der Medizingeschichte und für andere Bereiche bilden. Überlegen Sie daher bitte, ob solche Unterlagen nicht gesichert und nutzbar gemacht werden sollten, indem sie dem Bundesarchiv-Militärarchiv als der dafür zuständigen Behörde übergeben werden. Das Bundesarchiv-Militärarchiv schließt darüber mit den Eigentümerinnen und Eigentümern Verträge ab, in denen Sie sich, wenn Sie dies wünschen, das Eigentumsrecht an den Unterlagen vorbehalten können; die Unterlagen werden dann hinterlegt. Auch ist es möglich, für die Benutzung durch Dritte besondere Bestimmungen zu treffen, sie z.B. an Ihre vorherige Zustimmung zu knüpfen oder auch gewisse Zeit ganz zu sperren.

Die Anschrift lautet:

*Bundesarchiv-Militärarchiv,
Wiesentalstraße 10, 79115 Freiburg/Br.
Tel.: 0761/47 81 7-0
Telefax: 0761-47 81 7-900 oder
@militaerarchiv@barch.bund.de.*

N – Kontinuierliches Verbesserungsprogramm (KVP)

In den Ruhestand einzutreten bedeutet nicht, keine Ideen mehr zu haben!

Deshalb können auch alle Ehemaligen am Kontinuierlichen Verbesserungsprogramm in der Bundeswehr teilnehmen.

Denn: Vielleicht finden Sie gerade im Ruhestand die Lösung des Problems, das Sie während Ihrer aktiven Dienstzeit schon beschäftigt hat. Oder Sie haben eine Idee, etwas zu verbessern, zu vereinfachen oder einzusparen. Es gibt viele Dinge, die einem im Nachhinein noch auf- und einfallen können. Auch im Ruhestand gilt: Mitmachen. Verbessern. Gewinnen.

Es winken Sachpreise oder Prämien bis zu 25.000 Euro.

Schicken Sie Ihre Idee mit Ihrem Lösungsvorschlag an das KVP-Management im BAIUDBw, E-Mailadresse:
kvpmanagement@bundeswehr.org.

Das Formular KVP-Vorschlag und weitere Informationen zum KVP finden Sie im Internet unter

<http://www.kvp.bundeswehr.de>

KVP – Jede Idee zählt!

Anhang

Anhang 1

Wo finden Sie Auskunft, Rat und Hilfe?

Neben den Einrichtungen der Gemeinden, Städte oder Kreise mit ihren Beratungsstellen sowie dem Sozialdienst bei den BwDLZ haben es sich eine Reihe von privaten Organisationen zur Aufgabe gemacht, älteren Menschen ihre Hilfe in Rat und Tat anzubieten. Diese privaten Organisationen mit ihren sachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern könnten auch Ihnen von Nutzen sein. Sie schaffen Wohnungen in Altenheimen und Alterswohnheimen, Treffpunkte in Altentagesstätten; sie helfen mit bei der Behandlung in Krankenhäusern, Spezialkliniken, Heilstätten, bei der Pflege zu Hause und in Heimen. Ebenso wichtig sind ihre übrigen Einrichtungen für ältere Menschen, wie z.B. die mobilen sozialen Dienste, die Sozialberatung oder die Telefonseelsorge.

Die Beratungsstellen und örtlichen Einrichtungen sind in so großer Zahl über das ganze Bundesgebiet verteilt, dass Sie sicher auch eine in Ihrer Nähe finden werden. Über die folgenden auf sozialem Gebiet tätigen Zentralverbände können Sie die

Anschrift der nächstgelegenen Einrichtungen erfahren. Diese Verbände helfen nach Möglichkeit jedem, der Hilfe benötigt, ohne Rücksicht auf Herkunft, politische Überzeugung oder konfessionelle Zugehörigkeit.

[Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.
ASB-Bundesgeschäftsstelle](#)

Sülzburgstraße 140 • 50937 Köln

[Arbeiterwohlfahrt \(AWO\) Bundesverband e.V.](#)

Blücherstraße 62/63 • 10961 Berlin

[Bund der Kriegsblinden Deutschlands e.V.
\(BKD\)](#)

Blumenweg 6 • 86420 Diedorf-Anhausen

[Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner
und Hinterbliebenen \(BRH\) im dbb-beam-
tenbund und tarifunion](#)

Bundesverband aufgelöst; es gibt jedoch
bis zu 16 Landesverbände

[Bund Deutscher Kriegs- und Wehr-
dienstopfer, Schwerbeschädigter und
Behinderter e.V \(BDK\)](#)

Bäumenstraße 11 • 90762 Fürth

Bund Deutscher Kriegsopfer, Körperbehinderter und Sozialrentner e.V. (BDKK)
Stintenberger Straße 16 • 40822 Mettmann

Bund Deutscher Rentner, Aktion Seniorenwerk e.V.
Kreutzerstraße 5-9 • 50672 Köln

Bund Deutscher Veteranen e.V.
Bundesallee 220 • 10719 Berlin

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10 • 53111 Bonn

Bundesarbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (BAS)
Auguststraße 80 • 10117 Berlin

Bundesverband privater Alten- und Pflegeheime e.V. (BPA)
Bundesgeschäftsstelle
Friedrichstraße 146 • 10117 Berlin

Bundeswehr-Sozialwerk e.V. (BwSW)
Bundesgeschäftsführung
Ollenhauerstraße 2 • 53113 Bonn

Christlicher Gewerkschaftsbund Deutschlands (CGB)
Obentrautstraße 57 • 10963 Berlin

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH
Gustav-Heinemann-Ufer 74 C • 50968 Köln

dbb beamtenbund und tarifunion
Bundesleitung
Friedrichstraße 169-170 • 10117 Berlin

Deutscher BundeswehrVerband e.V. (DBwV)
Südstraße 123 • 53175 Bonn

Deutscher Caritasverband e.V.
Karlstraße 40 • 79104 Freiburg

Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB)
Bundesvorstand
Henriette-Herz-Platz 2 • 10178 Berlin

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband - Gesamtverband e.V.
Oranienburgstraße 13-14 • 10178 Berlin

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)
DRK-Generalsekretariat
Carstennstraße 58 • 12205 Berlin

Anhang

Deutsches Sozialwerk e.V. (DSW)

Bundesgeschäftsstelle
Halmshanf 1 • 53773 Hennef

Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.
Caroline-Michaelis-Str. 1 • 10115 Berlin

Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (EAS)

Auguststraße 80 • 10117 Berlin

Evangelisches Kirchenamt für die Bundeswehr (EKA)

- Referat I -, Jebensstraße 3 • 10623 Berlin

Freie Altenhilfe auf Bundesebene e.V.

Nieverner Staße 7 • 56130 Bad Ems

Gemeinschaft Katholischer Soldaten (GKS)

Am Weidendamm 2 • 10117 Berlin

Gewerkschaft Öffentlicher Dienst und Dienstleistungen (GÖD)

Pelkhovenstraße 51 • 80992 München

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Bundesgeschäftsleitung
Lützowstraße 94 • 10785 Berlin

Kameradenkreis der Gebirgstruppe e.V.

Schwanthalerstraße 79/Rgb. • 80336 München

Katholische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (KAS)

Justus-von-Liebig-Straße 31 • 53121 Bonn

Katholisches Militärbischofsamt (KMBA)

- Referat I -
Am Weidendamm 2 • 10117 Berlin

Kuratorium Deutsche Altershilfe e.V. (KDA)

- Wilhelmine Lübke-Stiftung -
An der Pauluskirche 3 • 50677 Köln

Lebensabend-Bewegung (LAB)

Bundesverband aufgelöst; es gibt jedoch bis zu 16 Landesverbände

Malteser-Hilfsdienst e.V.

Kalker Hauptstraße 22-24 • 51103 Köln

Reichsbund der Kriegsoffer, Behinderten,
Sozialrentner und Hinterbliebenen e.V.
Beethovenallee 56 - 58 • 53173 Bonn

Senioren Experten Service (SES)

Buschstraße 2 • 53113 Bonn

Soldatenhilfswerk der Bundeswehr e.V.

- Treuhänder der „Härtefall-Stiftung“ -
Postfach 1328 • 53003 Bonn

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

- ehemals Reichsbund, gegründet 1917
Bundesgeschäftsstelle
Stralauer Str. 63 • 10179 Berlin

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

In den Ministergärten 4 • 10117 Berlin

**Verband der Arbeitnehmer der
Bundeswehr (VAB)**

Rochusstraße 178 • 53123 Bonn

**Verband der Beamten der Bundeswehr e.V.
(VBB)**

Bundesleitung
Baumschulallee 18 a • 53115 Bonn

**Verband der Soldaten der Bundeswehr e.V.
(VSB)**

Bundesgeschäftsstelle
Malvenweg 1 A • 51061 Köln

**Verband der Reservisten der Deutschen
Bundeswehr e.V. (VdRBw)**

Bundesgeschäftsstelle
Zeppelinstraße 7 A • 53177 Bonn

ver.di - Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Bundesvorstand
Paula-Thiede-Ufer 10 • 10179 Berlin

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in
Deutschland e.V. (ZWST)**

Hebelstraße 6 • 60318 Frankfurt a.M.

Anhang 2

Broschüren und Literatur

Reihe „Bürger-Service“

In dieser Reihe informiert die Bundesregierung über Sachthemen und gesetzliche Veränderungen. Sie gibt Tipps und Hinweise zu bestehenden sozialen Leistungen und Rechten. Broschüren, Merk- und Faltblätter dieser Reihe werden stets auf den neuesten Stand gebracht und durch Neuerscheinun-

Anhang

gen ergänzt. Sie enthalten in verständlicher Form, was in den entsprechenden Gesetzen und Verordnungen steht. Die Hefte, Merk- und Faltblätter können Sie jeweils über das Referat „Öffentlichkeitsarbeit“ oder über das Presse- und Informationsamt der Bundesregierung beziehen.

Anschriften Bundesministerien

Auswärtiges Amt (AA)

Werderscher Markt 1, 10117 Berlin
Tel.: 030/1817-0 Fax: 030/1817-3402
www.auswaertiges-amt.de

Bundesministerium des Innern (BMI)

Alt-Moabit 140 • 10557 Berlin
Tel.: 030/18681-0, Fax 030/18681-12926
www.bmi.bund.de

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV)

Mohrenstr. 37 • 10117 Berlin
Tel.: 030/18580-0, Fax: 030/18580-9525
www.bmj.bund.de

Bundesministerium der Finanzen (BMF)

Wilhelmstr. 97 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18682-0, Fax: 030/18682-3260
www.bundesfinanzministerium.de

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)

Wilhelmstraße 49 • 10117 Berlin
Tel.: 030/18527-0, Fax: 030/18527-1830
<http://www.bmas.de>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Rochusstr. 1 • 53123 Bonn
Tel.: 0228/99529-0, Fax: 0228/99529-4262
www.bmel.de

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi)

Scharnhorststr. 34-37 • 10115 Berlin
Tel.: 030/18615-0, Fax: 030/18615-7010
www.bmw.bund.de

Bundesministerium der Verteidigung (BMVg)

Fontainengraben 150 (Hardthöhe) • 53125 Bonn
Tel.: 0228/12-00, Fax: 0228/12-5357
www.bmv.g.de

**Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend (BMFSFJ)**

GlinkasträÙe 24 • 10117 Berlin
Tel.: 030/18555-0, Fax: 030/18555-1145
www.bmfsfj.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

RochussträÙe 1 • 53123 Bonn
Tel.: 0228/99441-0, Fax: 0228/99441-1921
www.bmg.bund.de

**Bundesministerium für Verkehr und digitale
Infrastruktur (BMVI)**

Invalidenstr. 44 • 10115 Berlin
Tel.: 030/18300-0, Fax: 030/18300-1920
www.bmvi.de

**Bundesministerium für Umwelt, Natur-
schutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)**

Robert-Schumann-Platz 3 • 53175 Bonn
Tel.: 0228/99305-0, Fax: 0228/99305-3225
www.bmub.bund.de

**Bundesministerium für Bildung und For-
schung (BMBF)**

Heinemannstr. 2 • 53175 Bonn
Tel.: 0228/9957-0, Fax: 0228/9957-83601
www.bmbf.de

**Bundesministerium für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)**

DahlmannsträÙe 4 • 53113 Bonn
Tel.: 0228/99535-0, Fax: 0228/99535-3500
www.bmz.de

Bundestag und Bundesrat

Deutscher Bundestag

- Referat Öffentlichkeitsarbeit -
Platz der Republik 1 • 11011 Berlin
Tel.: 030/227-0, Fax: 030/227-36979
www.bundestag.de

Bundesrat

- Referat P 4 Presse, Öffentlichkeitsarbeit,
Besucherdienst • 11055 Berlin
Tel.: 030/189100-0, Fax: 030/189100-400
www.bundesrat.de

**Bundestagsdrucksachen, Gesetze und
Verordnungen**

Bundesanzeiger Verlagsgesellschaft mbH
Amsterdamer Str.192 • 50735 Köln
Tel.: 0221/97668-0,Telefax 0221/97668-
278 • www.bundesanzeiger.de

Rentenversicherung

Die Träger der Rentenversicherung vermitteln mit ihren Informationsbroschüren und Merkblättern einen Überblick über die wichtigsten Regelungen in der gesetzlichen Rentenversicherung.

Wenn Sie an einer dieser Broschüren Interesse haben und darüber hinaus in Ihrem speziellen Fall Auskünfte benötigen, erhalten Sie diese von der Deutschen Rentenversicherung Bund mit ihren Regionalträgern oder der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Immer richtig sind Sie bei der örtlichen Gemeindeverwaltung; dort erfahren Sie auch die Adressen weiterer Auskunftsstellen. Die Informationen sind kostenfrei.

Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder (VBL)

Die VBL ist eine vom Bund und den Ländern getragene Versorgungseinrichtung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer des öffentlichen Dienstes. Sie gewährt Leistungen der betrieblichen Altersvorsorge. Merkblätter dieser Einrichtung liegen bei den personalbearbeitenden Dienststellen

und bei den Sozialberaterinnen und Sozialberatern bei den BwDLZ aus. Sie können aber auch bei der Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder (VBL) Anstalt des öffentlichen Rechts - Öffentlichkeitsarbeit - Hans-Thoma-Straße 19 • 76133 Karlsruhe unmittelbar angefordert werden.

Eine Umfrage bei den Pressestellen der Landesregierungen hat ergeben, dass auch dort eine Vielzahl interessanter Informationsschriften, Merk- und Faltblätter zur Gestaltung des dritten Lebensabschnittes zur Verfügung gehalten werden, die gute Informationen über die jeweiligen landesrechtlichen Bestimmungen geben und so die Reihe „Bürger-Service“ der Bundesregierung sinnvoll ergänzen. Auf die Aufnahme der Schriften musste jedoch aus Platzgründen verzichtet werden. Den interessierten Leserinnen und Lesern wird aber angeraten, sich bei Bedarf mit der jeweiligen Landesregierung in Verbindung zu setzen.

Anhang 3

Sozialdienst der Bundeswehr

Für eine Übersicht der bei den BwDLZ

eingerrichteten Sozialdienste fehlt es in der Broschüre an Platz. Die postalische wie telefonische Erreichbarkeit des für Sie zuständigen Sozialdienstes finden Sie im Internet unter www.sozialdienst.bundeswehr.de. Soweit Sie über keinen Internet-Zugang verfügen, wenden Sie sich bitte an das Bundesamt für das BAPersBw. Bei der angegebenen Nebenstelle sind Sie direkt mit einer Mitarbeiterinnen bzw. einem Mitarbeiter des Sozialdienstes verbunden.

BAPersBw I 2.2.3

Alte Heerstr. 81 • 53757 St. Augustin

02241 / 15-0 • Nebenstelle 2841

Bw-Kennzahl 3471

Anhang 4

Literaturverzeichnis

Die nachfolgende kleine Auswahl von Sachbüchern, die sich mit der Vorbereitung auf den Ruhestand und der Gestaltung des dritten Lebensabschnitts beschäftigen, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Einige Bücher ergänzen die Informationen in dieser Broschüre in sinnvoller Weise, andere geben zusätzliche Anregungen für Leserinnen und Leser mit besonderen Interessen.

Da die Preisgestaltung ständigen Veränderungen unterliegt werden hierzu keine Angaben gemacht.

[Alter und Umwelt - Eine Einführung in die ökologische Gerontologie](#)

ISBN-13: 9783170123274

[Altern und körperliches Training](#)

ISBN-13: 9783456821511

[Altern und Depressivität](#)

ISBN-13: 9783456821498

[Älter werden – jung bleiben](#)

[Mut für die dritte Lebensphase](#)

ISBN-13: 9783775124553

[Bildung und Freizeit im Alter](#)

[Lebensplanung, Seniorenstudium, Soziales Ehrenamt, Reisen im Alter, Beispiele und Modelle](#)

ISBN-13: 9783456822983

[Der ältere Mensch, wie er denkt und handelt](#)

ISBN-13: 9783456822921

Anhang

Ehrenamt verbindet - Informationen zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Bundeswehrbetreuungsorganisation

Herausgeber: EinsFüKdo Bw - J1 Leit-FBZ

Gesund bleiben bis ins hohe Alter
Medizinische Vorsorge – Körperliches Training – Gesunde Ernährung

ISBN-13: 9783532645062

Lebensführung im Alter - Zwischen Familie und sozialen Dienstleistungen

ISBN-13: 9783494012124

Lern- und Gedächtnistraining im Alter

ISBN-13: 9783885130475

Meine Rechte danach - Die Versorgung der Berufssoldaten

ISBN-13: 9783802962646

Ratgeber für Ruheständler, Rentner und Hinterbliebene

ISBN-13: 9783802914355

Taschenbuch für Ruheständler, Rentner und Soldaten 2014 - Versorgung, Gesundheit, Steuern – Recht im Alltag

ISBN-13: 9783802913938

Taschenlexikon des neuen Beihilferechts
Ausgabe 2015 - ABC der Kranken- und Pflegefürsorge. Für Beamte, Richter, Soldaten, Pensionäre und andere Beihilferechtigte

ISBN-13: 9783802914577

Unterwegs zu neuen Zielen - Anregungen zu einem aktiven und sinnvollen Leben nach dem Beruf

ISBN-13: 9783929317015

Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter: Durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

ISBN-13: 9783406654336

Vorsorge fürs Alter

Das Buch zur ARD-Serie Ratgeber Recht.

ISBN-13: 9783423580410

Die neue Vorsorge-Mappe mit CD-ROM

ISBN-13: 9783802913310



Personal

Wir. Dienen. Deutschland.