



Bundesministerium
der Verteidigung

Vorbereitung auf den Ruhestand



BUNDESWEHR

Vorbereitung auf den Ruhestand

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 7
1. Wissenswertes für Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte sowie Richterinnen bzw. Richter des Bundes	Seite 8
1.1 Ruhegehalt	Seite 8
1.2 Anschlussverwendungen und Ruhensregelungen	Seite 10
1.3 Auslandsversorgung	Seite 13
1.4 Gewährung von Umzugskostenvergütung an Pensionärinnen und Pensionäre	Seite 15
1.4.1 Endumzug	Seite 15
1.4.2 Umzug aufgrund eines Räumungsverlangens	Seite 16
1.4.3 Umzug aus gesundheitlichen Gründen	Seite 17
1.5 Wehrdienstbeschädigung	Seite 18
1.6 Kapitalabfindung	Seite 19
1.7 Beihilfe in Krankheitsfällen	Seite 20
1.8 Krankenversicherung	Seite 24
1.9 Pflegeversicherung	Seite 25
2. Wissenswertes für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer des Bundes	Seite 26
2.1 Rente und Zusatzversorgung	Seite 26
2.2 Auskunft und Beratung	Seite 28
2.3 Hinzuverdienst	Seite 29
2.4 Rentenbezug im Ausland	Seite 30
2.5 Vorschuss und Verzinsung	Seite 31
2.6 Krankenversicherung	Seite 32
2.7 Pflegeversicherung	Seite 35
3. Was alle „Ehemaligen“ angeht!	Seite 36
3.1 Sozialdienst der Bundeswehr	Seite 36
3.2 Betreuung ehemaliger Bundeswehrangehöriger	Seite 38
3.3 Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt	Seite 40
3.4 Dienstliche Veranstaltungen und Reservistenarbeit	Seite 42

3.5	Ausweis für Versorgungsempfängerinnen bzw. Versorgungsempfänger und Rentenempfängerinnen bzw. Rentenempfänger sowie Ausweis für Reservistinnen und Reservisten/Ehemalige Soldatinnen und Soldaten (Ausweis R/E)	Seite 46
3.6	Wohnen im Ruhestand	Seite 48
3.7	Das Bundeswehr-Sozialwerk e.V.	Seite 50
3.8	Gesundes Altern	Seite 51
3.8.1	Sport	Seite 51
3.8.2	Hobby, Ehrenamt	Seite 54
3.8.3	Anschlussbeschäftigung nach Beendigung des Dienstverhältnisses	Seite 58
3.9	Interessenvertretung im Alter	Seite 60
3.10	Persönliche Vorsorge - Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament	Seite 62
3.10.1	Betreuungsverfügung	Seite 62
3.10.2	Aufgaben des Betreuers	Seite 63
3.10.3	Vorsorgevollmacht	Seite 64
3.10.4	Patientenverfügung	Seite 66
3.10.5	Testament	Seite 67
3.10.6	Das notarielle Testament	Seite 68
3.10.7	Das gemeinschaftliche Testament und das „Berliner Testament“	Seite 69
3.11	Kontinuierliches Verbesserungsprogramm (KVP)	Seite 70
4.	Anhang	Seite 71
4.1	Wo finden Sie Auskunft, Rat und Hilfe?	Seite 71
4.2	Broschüren und Literatur	Seite 77
4.3	Sozialdienst der Bundeswehr	Seite 82
4.4	Weiterführende Literatur	Seite 83

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neuer Lebensabschnitt steht Ihnen bevor. Ihr aktives Berufsleben geht zu Ende und das Leben im Ruhestand beginnt.

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 bzw. Beschäftigung. Diese Broschüre will Ihnen Informationen und Anregungen geben, diesen neuen Lebensabschnitt nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Gleichzeitig ist sie ein Ratgeber für die Soldatinnen und Soldaten als auch für die zivilen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bundeswehr bei der Vorbereitung auf diese neue Lebensphase.

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 aktuellen finanziellen und versorgungsrechtlichen Regelungen. Zudem sind Adressen und Ansprechstellen genannt, die Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung stehen. Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auf dieses Angebot zurückzugreifen. Dies gilt insbesondere für das Beratungsangebot des Sozialdienstes der Bundeswehr für Sie und Ihre Familienangehörigen, welches Sie auch nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst bzw. aus dem Arbeitsverhältnis noch in Anspruch nehmen können.

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

Mit herzlichen Grüßen

Im Auftrag



Imke von Bornstaedt-Küpper, Ministerialrätin

Referatsleiterin P III 1 (Soziale Grundsatzfragen) im Bundesministerium der Verteidigung

1. Wissenswertes für Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte sowie Richterinnen bzw. Richter des Bundes

1.1 Ruhegehalt

Die Broschüre enthält im Folgenden nähere Angaben darüber, was Sie hinsichtlich der Alterssicherung bis zu Ihrem 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 Zusammentreffen von Ansprüchen gegenüber mehreren Alterssicherungssystemen können nicht gegeben werden. Sie würden den Rahmen der Broschüre sprengen und diese in kurzer Zeit veralten lassen.

Als Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte oder Richterinnen bzw. Richter erhalten Sie nach Eintritt oder Versetzung in den Ruhestand nicht mehr Dienst-, sondern Versorgungsbezüge (Ruhegehalt). Rechtzeitig 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 Bundeswehr-Dienstleistungszentren (BwDLZ) mit konkretem Rat zur Seite. Mit der Unterrichtung erfahren Sie auch, welche Generalzolldirektion für die Zahlung Ihrer Versorgungsbezüge zuständig ist.

Die Generalzolldirektion 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 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.

1.2 Anschlussverwendungen und Ruhensregelungen

Möglicherweise haben Sie für die Zeit nach Beendigung des jetzigen Dienstverhältnisses wieder eine Verwendung innerhalb oder außerhalb des öffentlichen Dienstes gefunden.

Beachten Sie bitte vor der Aufnahme einer Tätigkeit außerhalb des öffentlichen Dienstes die mögliche Anzeigepflicht nach § 105 des Bundesbeamtengesetzes (BBG) und § 20a des Soldatengesetzes (SG). Weitere Angaben hierzu enthält Kapitel 3.8.3.

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 Soldatenversorgungsgesetzes (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 bzw. 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 Polizeivollzugsbeamtinnen bzw. 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 Berufsoffizierinnen bzw. Berufsoffiziere, die in strahlgetriebenen Kampfflugzeugen als Flugzeugführerin bzw. Flugzeugführer oder Waffensystemoffizierin bzw. Waffensystemoffizier verwendet und als solche in den Ruhestand versetzt worden sind (Berufsoffizierin bzw. Berufsoffizier mit der besonderen verwendungsbezogenen Altersgrenze von

41 Jahren – BO 41), besondere Anrechnungsvorschriften. Weitere Auskünfte zu den insoweit geltenden Ruhensvorschriften erteilen die Generalzolldirektionen. 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 anzuzeigen.

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 Veränderungen 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 eigene 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 freiwilligen Beiträgen auf das eigene Rentenkonto in Verbindung zu setzen. Ein Erstattungsantrag muss spätestens bis zum Eintritt in den Ruhestand bzw. der Rente gestellt sein.

Achtung: Versicherungsfreiheit in der gesetzlichen Rentenversicherung besteht bei einer im Ruhestand ausgeübten Beschäftigung nur nach Erreichen einer Altersgrenze nach beamtenrechtlichen Vorschriften.

Auf die Versicherungsfreiheit kann auch verzichtet werden.

1.3 Auslandsversorgung

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

Folgende Hinweise sollten Sie jedoch beachten:

Zuständigkeitsregelungen

Ihr Service-Center der Generalzolldirektion bleibt auch nach der Wohnsitznahme im Ausland zuständig.

Lebensbescheinigung

Haben Sie Ihren Wohnsitz im Ausland, müssen Sie nachweisen, dass sie am Tag der letzten Überweisung der Bezüge im laufenden Rechnungsjahr am Leben gewesen sind. Deshalb sind Sie verpflichtet, jährlich eine Lebensbescheinigung vorzulegen. Diese Bescheinigung wird Ihnen zum Ende eines jeden Jahres zugesandt. Das Formular steht Ihnen auch im Formularcenter der Generalzolldirektion zum Download zur Verfügung. Die Lebensbescheinigung ist eigenhändig zu unterschreiben und die Unterschrift durch eine anerkannte Stelle bestätigen zu lassen.

Im Falle der Nichtvorlage wird die Zahlung Ihrer Versorgungsbezüge ab dem Monat April des folgenden Jahres eingestellt.

Versteuerung

Wenn Sie beabsichtigen, Ihren Wohnsitz in Deutschland aufzugeben, sollten Sie sich vorher bei Ihrem zuständigen Finanzamt über die zukünftige Versteuerung Ihrer Versorgungsbezüge informieren.

Ab dem Zeitpunkt Ihrer Wohnsitznahme im Ausland gilt für die Versteuerung Ihrer Versorgungsbezüge vorerst die beschränkte Steuerpflicht. Wünschen Sie eine Versteuerung Ihrer Bezüge als unbeschränkt Steuerpflichtiger, können Sie dies bei dem für Sie zuständigen Betriebsstättenfinanzamt beantragen.

Ausländische Bankverbindung

Grundsätzlich ist es möglich, Ihre Versorgungsbezüge auf ein im Ausland geführtes Konto zu überweisen; in diesem Fall ist eine termingerechte Zahlung jedoch nicht gewährleistet. Eine Überweisung Ihrer Versorgungsbezüge ist nur in Euro möglich.

Einen Vordruck, mit dem Sie die Änderung Ihrer Bankverbindung erklären können, erhalten Sie im Formularcenter. Die Erklärung können Sie dem für Sie zuständigen Service-Center postalisch oder per Fax zuleiten.

1.4 Gewährung von Umzugskostenvergütung an Pensionärinnen und Pensionäre

Nach dem Bundesumzugkostengesetz (BGBl I 1990 S. 2682, zuletzt geändert am 19.12.2019) ist auch an Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte, Richterinnen bzw. Richter im Ruhestand sowie an Hinterbliebene in bestimmten Fällen eine Kostenerstattung für einen Umzug vorgesehen. Es kommen insbesondere in Betracht:

1.4.1 Endumzug

Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte, Richterinnen bzw. Richter im Ruhestand sowie frühere Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte, Richterinnen bzw. 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 30 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 VII 1.1) 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 bzw. des Berufssoldaten, der Beamtin bzw. des Beamten, der Richterin bzw. 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.

1.4.2 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.

1.4.3 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.

Für weitere Informationen und für den Erhalt der erforderlichen Antragsvordrucke sollten Sie sich mit dem BAPersBw, Referat VII 1.1 in Verbindung setzen.

1.5 Wehrdienstbeschädigung

Über die Hinweise zur Versorgung hinaus, die Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte, Richterinnen bzw. Richter gemeinsam betreffen, gibt es einige Besonderheiten, die in der Regel nur Berufssoldatinnen bzw. 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 eine Beratung des Sozialdienstes der Bundeswehr einholen. 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 1.7.).

Die Leistungen nach dem SVG bzw. BVG werden anders als bei den regulären Versorgungsbezügen nur auf Antrag gewährt. Diesen müssen Sie beim BAPersBw, Unterabteilung VII 2 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.

1.6 Kapitalabfindung

Das SVG ermöglicht Berufssoldatinnen bzw. 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.

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 Euro, wovon 9/10 (= 22.095 Euro) zur Auszahlung gelangen. Wenn Sie den Höchstbetrag in Anspruch nehmen, werden Ihnen zehn Jahre lang monatlich 204,58 Euro 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.

1.7 Beihilfe in Krankheitsfällen

Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten, Beamtinnen bzw. Beamte sowie Richterinnen bzw. 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 Krankheitsfälle 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.

» Hinweis zur Zuständigkeit für die Bearbeitung der Beihilfe:

Die fachliche Zuständigkeit liegt beim Bundesverwaltungsamt (BVA) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat.

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 BVA Beihilfestelle zu senden. Andernfalls erlischt der Anspruch auf eine Beihilfe. Grundsätzlich müssen die mit dem Antrag geltend gemachten Aufwendungen insgesamt mehr als 200 Euro betragen.

Der einfachste Weg zur Erstattung Ihrer Kosten ist die Einrichtung der Beihilfe-App auf Ihrem Smartphone. Die Rechnungen müssen dann nur noch fotografiert und versendet werden.

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 zuständigen 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 außerhalb der Europäischen Union (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.

» Besonderheiten für Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten:

Berufssoldatinnen bzw. 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 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 bzw. 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 Versicherungsgesellschaften 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 1.5) 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.

1.8 Krankenversicherung

Für Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten endet mit dem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst der Anspruch auf unentgeltliche truppenärztliche Versorgung. Damit müssen diejenigen, die eine Krankenversicherung 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 Versorgungsempfängerin bzw. Versorgungsempfänger einen Beihilfeanspruch von 70 Prozent haben, benötigen Sie lediglich eine ergänzende Restkostenversicherung über 30 Prozent.

Bei ehemaligen Beamtinnen bzw. Beamte sowie Richterinnen bzw. 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. Hierzu ist rechtzeitig vor dem Ruhestand mit der Krankenversicherung Kontakt aufzunehmen, um den Restkostentarif anzupassen.

1.9 Pflegeversicherung

In Deutschland besteht die gesetzliche Pflicht zur Pflegeversicherung. Es gilt der Grundsatz „Die Pflegeversicherung folgt der Krankenversicherung“. Versorgungsempfängerinnen bzw. Versorgungsempfänger, die bei einem privaten Versicherungsunternehmen krankenversichert sind, sind zur Absicherung des Risikos der Pflegebedürftigkeit verpflichtet, eine private Pflegeversicherung abzuschließen. Diese muss die Beihilfeleistungen im Pflegefall bis zur Höhe des Leistungsumfanges der sozialen Pflegeversicherung ergänzen.

In der gesetzlichen Krankenversicherung freiwillig versicherte Pensionärinnen und Pensionäre sind versicherungspflichtig in der sozialen Pflegeversicherung.

2. Wissenswertes für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer des Bundes

2.1 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 Rentenanspruch spätestens drei Monate, nachdem alle Voraussetzungen erfüllt sind, gestellt werden. Nach Ablauf dieser Antragsfrist wird die Rente erst ab dem Antragsmonat geleistet.

Die wichtigste Vorbereitung, die nicht früh genug begonnen werden kann, ist daher die Sammlung und Vervollständigung Ihrer Unterlagen. Denn erst wenn dem Rentenversicherungsträger alle erforderlichen Unterlagen vorliegen, ist eine Antragsbearbeitung möglich. Nähere Auskünfte über die (noch) vorzulegenden Unterlagen erteilt der zuständige Rentenversicherungsträger.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, wenn bereits im Vorfeld der vom Rentenversicherungsträger regelmäßig übersandte Versicherungsverlauf überprüft wurde und das

Versicherungskonto insoweit bereits vollständig und geklärt ist.

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

2.2 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 um Rat fragen.

Auskünfte rund um das Thema Rente erteilen die Auskunfts- und Beratungsstellen der deutschen Rentenversicherung, die in fast allen größeren Städten zu finden sind. Die Rentenversicherungsträger organisieren zudem in vielen Orten und Gemeinden regelmäßig Sprechtage. Diese werden in der Lokalpresse sowie durch die Stadt-/Gemeindeverwaltungen angekündigt. Weitere Ansprechpersonen sind die Versichertenberaterinnen bzw. 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.

2.3 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. Als Hinzuverdienst kommen Arbeitsentgelt, Arbeits-einkommen und vergleichbares Einkommen in Betracht. Wird demnach die jeweils gel-tende Hinzuverdienstgrenze überschritten, wird nur noch eine Teilrente gewährt. Ggf. kommt die Rente sogar vollständig zum Ruhen. Wer aus diesem Personenkreis beabsich-tigt, die Rente durch einen Hinzuverdienst aufzubessern, der bzw. dem wird dringend empfohlen, vorher beim Rentenversicherungsträger anzufragen, wie hoch zum betref-fenden Zeitpunkt Nebenverdienst oder andere Arbeitseinkommen sein dürfen. Wer die Regelaltersgrenze überschritten hat, kann neben der Rente weiterarbeiten und unbe-grenzt hinzuverdienen, ohne dadurch den Rentenanspruch zu mindern.

Als Bezieherin bzw. Bezieher einer vor der Regelaltersgrenze in Anspruch genommenen Vollrente wegen Alters bleiben Sie unter den üblichen Bedingungen versicherungsp-flichtig und können damit ihre Rente weiter erhöhen, wenn Sie nach Renteneintritt eine Beschäftigung ausüben.

Versicherungsfreiheit tritt erst ein, wenn eine Vollrente wegen Alters nach Erreichen der Regelaltersgrenze bezogen wird. Auf die dann vorliegende Versicherungsfreiheit kann verzichtet werden.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den Auskunft- und Beratungsstellen Ihres zuständigen Rentenversicherungsträgers oder den Versichertenältesten.

Außerdem beachten Sie bitte vor der Aufnahme einer Tätigkeit außerhalb des öffentli-chen Dienstes die mögliche Anzeigepflicht gegenüber dem Personalführungsreferat.

2.4 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.

2.5 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.

2.6 Krankenversicherung

Anders als bei Versorgungsempfängerinnen bzw. 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 bestehende freiwillige Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung kann als Rentnerin bzw. Rentner 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 Rentnerinnen bzw. Rentnern wird als Beitragssatz für die Beiträge aus der Rente der für alle Krankenkassen geltende allgemeine Beitragssatz berücksichtigt. Die so bemessenen Krankenversicherungsbeiträge tragen der Rentenversicherungsträger und die bzw. der versicherungspflichtige Renterin bzw. 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 Rentenversicherungsträger und von der Rentnerin bzw. dem Rentner jeweils zur Hälfte 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 Rentnerinnen bzw. Rentnern hieraus Beiträge nach dem allgemeinen Beitragssatz zu entrichten. Die Beiträge aus Versorgungsbezügen werden im Allgemeinen von den Zahlstellen der Versorgungsbezüge einbehalten und an die Krankenkasse abgeführt.

Bei freiwillig versicherten Rentnerinnen bzw. 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, bezogen auf den Zahlbetrag der Rente.

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

2.7 Pflegeversicherung

Sind Sie als Rentnerin bzw. Rentner Pflichtmitglied in der KVdR oder freiwilliges Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung, besteht in der Regel Versicherungspflicht in der sozialen Pflegeversicherung. Sind Sie dagegen privat krankenversichert, benötigen Sie auch eine private Pflegeversicherung. Den Beitrag zur Pflegeversicherung müssen Sie als Rentnerin bzw. Rentner in voller Höhe allein tragen. Für Versicherte, die keine Kinder haben oder hatten, wird ein Beitragszuschlag erhoben. 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.

3. Was alle „Ehemaligen“ angeht!

3.1 Sozialdienst der Bundeswehr

Die Fürsorge des Dienstherrn und Arbeitgebers 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 Beratung 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 nehmen mit Ihrem Einverständnis bei Bedarf auch Verbindung mit Behörden und anderen Institutionen auf. Die erhaltenen Informationen werden vertraulich behandelt, denn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

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-, Einsatz-, 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes 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,
- Pflegefällen.

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 4.3. Weiterhin ist die Erreichbarkeit des Sozialdienstes der Bundeswehr im Internet unter www.sozialdienst.bundeswehr.de stets abrufbar.

3.2 Betreuung ehemaliger Bundeswehrangehöriger

Ehemalige Angehörige einer Einheit bzw. Dienststelle sollen nach der Zentralen Dienstvorschrift 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 aufmerksam machen. 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 bzw. 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.

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.

Zeitungen der Bundeswehr 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.

3.3 Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt

Zur Vorbereitung auf den Ruhestand werden Seminare für ausscheidende Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten (BS) sowie für Zivilbedienstete angeboten. Teilnahmeberechtigt sind alle BS bzw. Zivilbediensteten der Bundeswehr, die innerhalb der nächsten 15 Monate in den Ruhestand gehen. Für den Personenkreis der ausscheidenden BS besteht teilweise die Möglichkeit durch Ehe- bzw. Lebenspartner begleitet zu werden. Die Seminartermine werden grundsätzlich zum 01.10. des Vorjahres im Trainingskatalog veröffentlicht.

Die Lehrgangsnummern lauten:

Seminar ausscheidende BS	163111
Seminar für ausscheidende Zivilbedienstete	902507

Die Inhalte der Seminare vertiefen viele Themenbereiche der vorliegenden Broschüre. Eine Seminarteilnahme nach der Zurruesetzung ist nicht möglich.

Im Bereich der evangelischen und katholischen Militärseelsorge wird für ausscheidende Berufssoldatinnen bzw. 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 siehe Anhang 4.1) 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 siehe Anhang 4.1) und die Katholischen Bildungswerke. In eigens dafür eingerichteten Seminaren mit vielseitigen Themeninhalten, 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 Soldatinnen und Soldaten sind nach ihrem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst die Ortskirchengemeinden der jeweiligen Konfessionen zuständig. Auch diese halten vielfältige Angebote für die Betreuung und Aktivitäten im dritten Lebensabschnitt bereit.

3.4 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 Beordnungsverhältnisses in Truppenteilen oder Dienststellen der Streitkräfte und dienstliche Veranstaltungen in der beordnungsunabhängigen Reservistenarbeit.

Dienstliche Veranstaltungen im Rahmen von Beordnungsverhältnissen 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 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 Zentralrichtlinie A2-1300/0-0-2 „Die Reserve“ des Kompetenzzentrums für Reservistenangelegenheiten der Bundeswehr beim Streitkräfteamt.

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 bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen Versorgung nach § 80 i. V. m. § 81 Abs. 3 Nr. 1 SVG. Der Antrag ist an das BAPersBw, Unterabteilung VII 2 zu richten.

Besonders im Rahmen der militärischen Ausbildung und der sicherheitspolitischen Arbeit, den zentralen Handlungsfeldern der beorderungsunabhängigen Reservistenarbeit, besteht ein attraktives Betätigungsfeld für ausgeschiedene Berufssoldatinnen bzw. 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 bzw. der Generalinspekteurin der Bundeswehr ausgehändigt, in dem zur Mitarbeit in der Reservistenarbeit aufgerufen wird. Außerdem wird auf den beauftragten Träger der beorderungsunabhängigen Reservistenarbeit außerhalb der Bundeswehr, den Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V. (VdRBw), hingewiesen. Seine Ansprechpersonen für alle Reservistinnen und Reservisten sind die Organisationsleiterinnen und Organisationsleiter, die mit ihren Geschäftsstellen teilweise in Liegenschaften der Bundeswehr untergebracht sind und über alle Dienststellen der Bundeswehr in Erfahrung gebracht werden können.

Was alle „Ehemaligen“ angeht!

Sind Sie an einer Mitgliedschaft im Verband interessiert, sollten Sie sich an den „Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V., Bundesgeschäftsstelle, Zeppelinstraße 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 A2-1300/0-0-2, die Sie im Internet über www.bundeswehr.de 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 Familienergebnisse 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.

Die Genehmigung zum Tragen der Uniform erteilt vor Beendigung der aktiven Dienstzeit Ihre letzte Disziplinarvorgesetzte bzw. Ihr letzter Disziplinarvorgesetzter, für Generale, Admirale oder Sanitätsoffizierinnen bzw. Sanitätsoffiziere mit entsprechendem Dienstgrad sowie für Angehörige des BMVg das Referat FüSK III 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

Sanitätsoffizierinnen bzw. Sanitätsoffiziere mit entsprechendem Dienstgrad das Streitkräfteamt – Kompetenzzentrum Reservistenangelegenheiten der Bundeswehr (SKA – KompZResAngelBw).

3.5 Ausweis für Versorgungsempfängerinnen bzw. Versorgungsempfänger und Renteneempfängerinnen bzw. Renteneempfänger sowie Ausweis für Reservistinnen und Reservisten/Ehemalige Soldatinnen und Soldaten (Ausweis R/E)

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

Wenn Sie

- in den Streitkräften auf einen Dienstposten beordert sind und auch außerhalb von Wehrübungen bzw. Übungen einen engen Kontakt zum jeweiligen Beorderungstruppenteil pflegen oder
- als Mandatsträgerin oder Mandatsträger bzw. Mitarbeiterin oder Mitarbeiter in einer Mitgliedsvereinigung des „Beirat Reservistenarbeit beim Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V.“ tätig sind oder
- eine Aufgabe im Interesse der Bundeswehr wahrnehmen, ohne dass ein Beorderungsverhältnis besteht (z.B. ein Engagement im Rahmen der beorderungsunabhängigen 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 bzw. Berufssoldaten auf Antrag einen Ausweis R/E erhalten, sofern keine Hinderungsgründe vorliegen. Die Gültigkeitsdauer des Ausweises beträgt unter dem Vorbehalt des jederzeitigen Widerrufs bis zu 10 Jahre.

3.6 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 war für die derzeitige Wohnungswahl die günstige Verkehrsverbindung oder die Nähe zur Dienststelle so ausschlaggebend, 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.

Überlegenswert ist auch, ob nicht eine Seniorenwohnung 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.

Eine Kostenerstattung bei sogenannten Endumzügen ist an Bedingungen geknüpft, auf die in Kapitel 1.4 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 dergleichen mehr werfen ggf. Fragen und Probleme auf. Wenden Sie sich also vertrauensvoll an die Wohnungsfürsorgestelle vor Ort, die Ihnen auf Wunsch, auch den Kontakt zur Wohnungsfürsorgestelle am gewünschten Wohnort herstellen kann.

Die Adressen der Wohnungsfürsorgestellen können Sie beim Sozialdienst der Bundeswehr (siehe Anhang 4.3) oder bei dem für Sie zuständigen BwDLZ erfragen.

3.7 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 Erholungseinrichtungen 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 Betreuungs- und Ortsstelle bzw. Bereichsgeschäftsführung.

3.8 Gesundes Altern

3.8.1 Sport

Die Betriebliche Gesundheitsförderung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gehört neben den allgemeinen Sportangeboten 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 Voraussetzung, 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).

Was alle „Ehemaligen“ angeht!

Regelmäßiges Koordinationstraining 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, Koordinationstraining, Gymnastik und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern und Nordic Walking. Schnelligkeitsübungen 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. Die Zugangsberechtigungen richten sich nach der jeweiligen Kasernenordnung.

Eine weitere Anregung zur Selbsthilfe ist diese: Schließen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen. Gerade unter den Berufssoldatinnen bzw. 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.

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“.

3.8.2 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 Orga-

nisation 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. Als beste Hilfe werden die an vielen Orten angebotenen Kurse und Seminare der Volkshochschulen, Berufsverbände, Kirchen oder Seniorenverbände angesehen (siehe Anhang 4.1). Sofern Sie Interesse haben sich ehrenamtlich in der Familienbetreuungsorganisation (FBO) zu engagieren, finden Sie wertvolle Hilfen in der durch das Einsatzführungskommando der Bundeswehr (EinsFüKdo Bw) herausgegebenen Broschüre (Adresse siehe Anhang 4.1).

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 Leihomas oder Leihopas 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 der „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.“, Noeggerathstr. 49, 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 Gasthörerin bzw. 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.

Informieren Sie sich hierzu an der Universität bzw. Hochschule Ihrer Wahl oder im Internet.

3.8.3 Anschlussbeschäftigung nach Beendigung des Dienstverhältnisses

Eine Anschlussbeschäftigung, d.h. die Ausübung einer Tätigkeit gegen Entgelt, im Mittelpunkt ihrer Überlegungen. Gerade für Soldatinnen und Soldaten ist dieses Thema aktuell. Aufgrund der allgemeinen und besonderen Altersgrenze für Berufssoldatinnen bzw. Berufssoldaten scheidet 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.

Hinsichtlich einer möglichen Anrechnung des erzielten Einkommens auf die Versorgungsbezüge bzw. die Rente wird auf die Ausführungen in Kapitel 1.2 bzw. Kapitel 2.3 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 Zusam-

menhang 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 „Beschäftigung außerhalb des öffentlichen Dienstes nach Beendigung des Dienstverhältnisses“ festgelegt. Ein Unterlassen dieser Anzeige gilt als Dienstvergehen.

3.9 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. Beispielsweise hat der Deutsche Beamtenbund (dbb) sogar im „Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im dbb 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 z.B. der „Sozialverband VDK Deutschland“ in Berlin zu nennen. Die zentrale Interessenvertretung der Senioren in Deutschland ist die „Bundes-

arbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen“ in Bonn. 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.

3.10 Persönliche Vorsorge - Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament

3.10.1 Betreuungsverfügung

Jeder Mensch kann betreuungsbedürftig werden. Durch einen Unfall, durch körperliche oder geistige Gebrechen. Menschen, die psychisch krank oder geistig, seelisch oder körperlich behindert sind und deshalb ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbstständig regeln können, brauchen dann eine rechtliche Betreuung. Eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung (siehe Kapitel 3.10.4) ist in diesem Fall die Betreuungsverfügung.

Was aber, wenn der Betroffene niemanden kennt, den er bevollmächtigen könnte oder Angehörige und Freunde diese Aufgabe nicht übernehmen möchten? In diesen Fällen wird vom Gericht von Amts wegen (auf Antrag eines Betroffenen oder auf Anregung anderer) ein rechtlicher Betreuer eingesetzt. Der Betreuer ist der gesetzliche Vertreter des Betroffenen und gegenüber dem Betreuungsgericht über die persönlichen Verhältnisse des Betroffenen auskunftspflichtig. Das bedeutet: Er muss sich in die persönlichen Angelegenheiten des Betroffenen einmischen. Mit einer Betreuungsverfügung lassen sich Wünsche zur Person des Betreuers und dessen Handeln festlegen. Die Betreuungsverfügung richtet sich an das Gericht und die am Betreuungsverfahren beteiligten Institutionen und Personen, sowie an ihren Wunschbetreuer. Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht ist die Betreuungsverfügung auch dann gültig, wenn sie von einer geschäftsunfähigen Person erteilt worden ist. Voraussetzung für die Gültigkeit ist jedoch, dass der Inhalt sinnvoll und zum Wohle des Betreuten gestaltet ist.

3.10.2 Aufgaben des Betreuers

Der Betreuer ist der rechtliche Vertreter des Betroffenen. Er wird vom Gericht in festgelegten Lebensbereichen und Aufgaben eingesetzt, in denen der Betroffene Hilfe braucht. Aufgaben können sein:

- Wohnung: Was geschieht mit der Wohnung?
- Aufenthalt: In welchem Alters- oder Pflegeheim möchte ich untergebracht werden?
- Vermögen: Wie viel Taschengeld erhalte ich von meinem Betreuer?
- Gesundheit: Welcher Arzt übernimmt meine medizinische Betreuung?
- Vertretungen gegenüber Behörden, Versicherungen usw..

Tätigkeiten wie Wäschewaschen, den Betreuten pflegen oder Einkäufe erledigen, sind dagegen nicht Aufgabe des Betreuers. Der Betreuer handelt nach den Wünschen des Betreuten, sofern diese nicht gegen das Wohl des Betreuten verstoßen. Persönlicher Kontakt zwischen Betreuer und Betreutem ist unabdingbare Voraussetzung.

Bestimmte Personen, wie Beschäftigte eines Seniorenwohnheimes, in dem die betreute Person wohnt, kommen als Betreuer nach §§ 1896 Abs. 2 und 1897 Abs. 3 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) nicht in Betracht!

3.10.3 Vorsorgevollmacht

Aufgabe des Bevollmächtigten

Kern einer Vollmacht sind Vermögens- und Personensorge, die Verfügung über Konten bei Banken und Sparkassen, die Vertretung in Renten-, Versorgungs- und Steuerangelegenheiten bis zur Gesundheits- und Behandlungsfürsorge.

Ob Bankgeschäfte oder schwerwiegende medizinische Entscheidungen: Eine Vorsorgevollmacht ist eine reine Vertrauenssache. Die Vorsorgevollmacht sollte also nur dann abgefasst werden, wenn die betreffende Person absolut vertrauenswürdig ist. Im Notfall gibt es keine Möglichkeit mehr, den Bevollmächtigten zu kontrollieren.

Brauche ich eine Betreuungsverfügung und eine Vorsorgevollmacht?

Nein! Eine Vorsorgevollmacht geht weit über die Regelungen einer Betreuungsverfügung hinaus. Man benötigt nur dann eine zusätzliche Betreuungsverfügung, falls dieser Teil nicht in der Vorsorgevollmacht geregelt wurde. Das wäre jedoch sehr unüblich.

Wie erstelle ich die Vorsorgevollmacht?

Laut Gesetz könnte man die Vorsorgevollmacht auch mündlich erteilen. Hiervon ist dringend abzuraten, da die Erteilung der Vollmacht im Zweifelsfall nicht bewiesen werden kann. Empfehlenswert ist eine schriftliche Vollmacht, in welcher alle Lebensbereiche abgedeckt sind.

Eine mögliche Vollmacht ist das Muster des Bundesministeriums für Justiz. Ähnliche Vollmachten gibt es auch von den Justizministern der Länder.

www.bmjv.bund.de

Muss die Vollmacht notariell beurkundet werden?

Grundsätzlich nein. Es reicht, wenn die Vollmacht in einem einfach zugänglichen Akten-

ordner abgeheftet wird. Es ist jedoch zu empfehlen, die Vollmacht bei der Bundesnotarkammer einzutragen.

www.vorsorgeregister.de

Die Kosten betragen bei einer Online-Registrierung 13 Euro, bei postalischer Anmeldung sind die Gebühren höher. Siehe hierzu auch die Informationen der Bundesnotarkammer zum Eintragungsverfahren für Privatpersonen.

Eine Vollmacht muss notariell beurkundet werden, wenn der Bevollmächtigte berechtigt werden soll, Immobilien zu erwerben oder verkaufen.

Kann eine erteilte Vollmacht widerrufen werden?

Jederzeit. Es ist dann empfehlenswert, sich die Original-Vollmacht zurückgeben zu lassen und die Eintragung im Vorsorgeregister zu löschen.

Kann ein Kompatient oder ein Demenzkranker eine Vollmacht erstellen?

Nein! Denn genau für diese Fälle ist die Vollmacht gedacht. Der Vollmachtgeber muss bei Erteilung der Vollmacht im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte sein.

Kann man mehrere Personen gleichzeitig bevollmächtigen?

Ja, es kann teilweise sinnvoll sein, mehrere Personen zu bevollmächtigen. So ist die Handlungsfähigkeit auch sichergestellt, wenn der Bevollmächtigte verhindert ist.

Zum Beispiel können sich Ehepartner gegenseitig als Bevollmächtigte einsetzen und Kinder als nachrangige Bevollmächtigte eintragen. Es ist nicht empfehlenswert, mehrere Personen als Gleichberechtigte einzutragen, da Entscheidungen dann nur gemeinsam getroffen werden können.

Wichtig ist, dass jeder Bevollmächtigte ein Exemplar im Original erhält.

Was alle „Ehemaligen“ angeht!

3.10.4 Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr (wirksam) erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen.

Nehmen Sie sich Zeit, diese schwierigen Fragen in Ruhe für sich selbst zu überdenken und die dabei auftauchenden Fragen mit Ihrem Hausarzt oder mit Menschen in fachkundigen Organisationen zu besprechen.

In der vom Justizministerium erstellten Broschüre „Patientenverfügung“ finden Sie notwendige Textbausteine zur Erstellung.

Sie ist zu beziehen über das

Bundesministerium für Justiz

Referat Presse und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Beispiele für Patientenverfügungen finden Sie unter:

www.bmjv.de

www.bundesaerztekammer.de

www.vdk.de

www.edk.de

www.dbk.de

und den Internetseiten Ihrer Krankenversicherung.

3.10.5 Testament

Ein Testament durchbricht die gesetzliche Erbfolge. Das Erbrecht ist in den §§ 1922 bis 2385 des Bürgerlichen Gesetzbuches geregelt. Bei komplizierten Erbrechtsfragen empfiehlt es sich, den Rat eines Fachanwalts oder Notars einzuholen.

Das Gesetz unterscheidet zwei verschiedene Formen des Testaments: Das notarielle und das eigenhändige Testament.

Ein eigenhändiges Testament muss

- handschriftlich verfasst werden (und zwar vollständig)
- und eigenhändig unterschrieben werden mit Vor- und Zunamen.

Bezeichnungen, wie „Euer Vater“, Künstler- oder Kosenamen, werden nur in Ausnahmefällen anerkannt, wenn der Verfasser eindeutig zugeordnet werden kann.

Das Testament sollte leserlich sein, bei der Unterschrift ist das nicht unbedingt erforderlich. Die Unterschrift muss in jedem Fall unter dem Text stehen und das Testament abschließen. Eine Unterschrift am Textrand wird grundsätzlich nicht anerkannt, um zu verhindern, dass der Inhalt durch andere Personen geändert werden kann.

Datum und Ort ist zwingend erforderlich, weil nur das jüngste Testament gültig ist. Streichungen und Ergänzungen sind zwar rechtlich zulässig, es empfiehlt sich jedoch in diesen Fällen (z.B. bei Ehescheidungen) ein vollständig neues Testament zu verfassen.

3.10.6 Das notarielle Testament

In bestimmten Fällen ist ein notarielles Testament vorgeschrieben. Dies ist z.B. bei Testamenten Minderjähriger (17-jähriger) der Fall oder wenn Immobilien vererbt werden sollen. Sollen hohe Vermögenswerte vererbt werden, so kann ein notarielles Testament billiger sein, weil die Kosten für die Ausstellung des Erbscheines entfallen.

Gegenstand testamentarischer Regelungen

Durch das Testament bestimmt der Erblasser frei, wem er sein Vermögen zukommen lassen will. Er kann von der gesetzlichen Folge für einen oder alle Erben abweichen. Er kann ferner Ersatzerben, wenn diejenigen Erben, die Erbteile erhalten sollen, beim Erbfall bereits verstorben sein sollten, einsetzen. Er kann Vor- und Nacherben einsetzen, was bedeutet, dass zunächst eine Person Erbe wird und nach ihm eine andere Person erben soll. Er kann auch bei mehreren Erben die Teilung des Nachlasses ganz oder teilweise ausschließen.

Widerruf

Der Erblasser kann das einseitige Testament jederzeit zu seinen Lebzeiten widerrufen (§ 2253 ff. BGB). Seine Testierfreiheit ist durch Verfügung von Todes wegen nicht ausgeschlossen. Am leichtesten geschieht der Widerruf einer einseitigen Verfügung von Todes wegen durch Errichtung eines neuen Testaments.

Nichtigkeit

Nichtig kann ein Testament sein, wenn es den Formvorschriften nicht genügt oder wenn ein Verstoß gegen die guten Sitten vorliegt.

Nottestament

In bestimmten Notsituationen, insbesondere bei Todesgefahr des Erblassers, kann ein Nottestament errichtet werden. Dieses ist gemäß § 2249 – 2251 BGB zur Niederschrift

des Bürgermeisters in Anwesenheit von zwei Zeugen oder durch mündliche Erklärung in Anwesenheit von drei Zeugen bei Aufnahme einer Niederschrift möglich. Nottestamente verlieren ihre Gültigkeit, wenn seit ihrer Errichtung drei Monate verstrichen sind.

3.10.7 Das gemeinschaftliche Testament und das „Berliner Testament“

Ehepartner haben die Möglichkeit ein gemeinschaftliches Testament zu errichten. Das muss den o.g. Formen ebenfalls entsprechen. D.h. Ein Ehepartner schreibt das handschriftliche Testament und beide Eheleute unterschreiben eigenhändig.

Das verbreitetste Testament ist das „Berliner Testament“ in dem sich beide Eheleute gegenseitig zum Alleinerben einsetzen. Nach dem Tod des ersten Ehepartners soll der überlebende Ehegatte die bereits im Testament bestimmten Erben (im Regelfall die Kinder) als Schlusserben einsetzen.

Informationsmaterialien erhalten Sie bei Ihrem Sozialdienst der Bundeswehr. Eine Beratung zu juristischen Themen wie z.B. Testament und Erbrecht darf durch den Sozialdienst der Bundeswehr nicht geleistet werden, da diese Beratungen dem Rechtsdienstleistungsgesetz der Bundeswehr unterliegen.

Was alle „Ehemaligen“ angeht!

3.11 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 deswegen: Mitmachen. Verbessern. Gewinnen.
Es winken Sachpreise oder Prämien bis zu 25.000 Euro.

Schicken Sie Ihre Idee mit Ihrem konkreten Lösungsvorschlag einfach an das KVP-Management im BAIUDBw.

E-Mail: kvpvorschlaegeinreichen@bundeswehr.org

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

www.kvp.bundeswehr.de

KVP – Jede Idee zählt!

4. Anhang

4.1 Wo finden Sie Auskunft, Rat und Hilfe?

Neben den Einrichtungen der Gemeinden, Städte oder Kreise mit ihren Beratungsstellen sowie dem Sozialdienst der Bundeswehr 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 Pflegeheimen und Seniorenresidenzen, Treffpunkte in Tagesstätten; sie helfen mit bei der Behandlung in Krankenhäusern, Spezialkliniken, bei ambulanter und stationärer Pflege. Ebenso wichtig sind ihre übrigen Einrichtungen für ältere Menschen, wie z.B. die mobilen sozialen Dienste, die Beratung 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 – beispielhaft aufgeführten – 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

www.asb.de

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bundesverband e.V.

Blücherstraße 62/63 • 10961 Berlin

www.awo.org

Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V.

Unter den Linden 21 • 10117 Berlin

www.veteranenverband.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Noeggerathstr. 49 • 53111 Bonn

www.bagso.de

Bundesarbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (BAS)

Ziegelstr. 30, 10117 Berlin

www.bas-soldatenbetreuung.org

Bundesnotarkammer

www.vorsorgeregister.de

Bundeswehr-Sozialwerk e.V. (BwSW)

Bundesgeschäftsführung

Ollenhauerstraße 2 • 53113 Bonn

www.bundeswehr-sozialwerk.de

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 74 C • 50968 Köln

www.compass-pflegeberatung.de

dbb beamtenbund und tarifunion

Bundesleitung

Friedrichstraße 169 • 10117 Berlin

www.dbb.de

Deutscher BundeswehrVerband e.V. (DBwV)

Stresemannstraße 57 • 10963 Berlin

www.dbwv.de

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40 • 79104 Freiburg

www.caritas.de

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Gesamtverband e.V.

Oranienburger Straße 13-14 • 10178 Berlin

www.der-paritaetische.de

Deutsche Rentenversicherung

Ruhrstraße 2 • 10709 Berlin

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

DRK-Generalsekretariat

Carstennstraße 58 • 12205 Berlin

www.drk.de

Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.

Caroline-Michaelis-Str. 1 • 10115 Berlin

www.diakonie.de

Einsatzführungskommando der Bundeswehr

Leit-Familienbetreuungszentrum

Werderscher Damm 21-29

14548 Schwielowsee OT Geltow

www.Familienbetreuung-Bundeswehr.de

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

Ziegelstr. 30 • 10117 Berlin

www.eas-berlin.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Lützowstraße 94 • 10785 Berlin

www.johanniter.de

Katholische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V. (KAS)

Hranitzkystr. 22/24, 12277 Berlin

www.kas-soldatenbetreuung.de

Malteser-Hilfsdienst e.V.

Erna-Scheffler-Str. 2 • 51103 Köln

www.malteser.de

Soldatenhilfswerk der Bundeswehr e.V.

Fontainengraben 150 • 53123 Bonn

www.soldatenhilfswerk.org

Deutsche Härtefallstiftung

Fontainengraben 150 • 53123 Bonn

www.haertefall-stiftung.de

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Linienstr. 131 • 10115 Berlin

www.vdk.de

Verband der Arbeitnehmer der Bundeswehr (VAB)

Rochusstraße 178 • 53123 Bonn

www.vab-gewerkschaft.de

Verband der Beamten und Beschäftigten der Bundeswehr e.V. (VBB)

Bundesleitung

Baumschulallee 18 a • 53115 Bonn

www.vbb.dbb.de

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

Bundesgeschäftsstelle

c/o Verband der Beamten und Beschäftigten der Bundeswehr

Baumschulallee 18 a • 53115 Bonn

www.vsb-bund.de

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

Bundesgeschäftsstelle

Zeppelinstraße 7 A • 53177 Bonn

www.reservistenverband.de

4.2 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 Neuerscheinungen 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.

Im Folgenden sind einige der hierfür wichtigsten Kontaktadressen der Bundesministerien aufgeführt:

Bundesministerium des Innern, Bau und Heimat (BMI)

Dienstszitz Berlin

Alt-Moabit 140 • 510557 Berlin

Tel.: 030/18681-0 Fax: 030/18681-12926

Dienstszitz Bonn

Graurheindorfer Straße 198 • 53117 Bonn

Tel.: 0228/99 681-0, Fax: 0228/99681-12926

www.bmi.bund.de

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV)

Dienstszitz Berlin

Mohrenstr. 37 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18580-0, Fax: 030/18580-9525

Dienstszitz Bonn

Adenauerallee 99- 103 • 53113 Bonn

Tel: 0228/99580-0, Fax: 0228/99580-8325

www.bmj.bund.de

Bundesministerium der Finanzen (BMF)

Dienstszitz Berlin

Wilhelmstr. 97 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18682-0, Fax: 030/18682-3260

Dienstszitz Bonn

Am Probsthof 78 a • 53121 Bonn

Tel: 0228/99682-0, Fax: 030/18682-4420

www.bundesfinanzministerium.de

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)

Dienstszitz Berlin

Wilhelmstraße 49 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18527-0, Fax:030/18527-1830

Dienstszitz Bonn

Rochusstraße 1 • 53123 Bonn

Tel: 0228/99527-0, Fax: 0228/99527-2965

www.bmas.de

Bundesministerium der Verteidigung (BMVg)

Dienstszitz Berlin

Stauffenbergstraße 18 • 10785 Berlin

Tel: 030/1824-00; Fax: 030/1824-5357

Dienstsitz Bonn

Fontainengraben 150 (Hardthöhe) • 53125 Bonn

Tel.: 0228/12-00, Fax: 0228/12-5357

www.bmvg.de

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

Dienstsitz Berlin

Glinkastraße 24 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18555-0, Fax: 030/18555-4400

Dienstsitz Bonn

Rochusstraße 8 – 10 • 53123 Bonn

Tel: 030/18 555-0, Fax: 030/18555-2221

www.bmfsfj.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Dienstsitz Berlin

Friedrichstraße 108 • 10117 Berlin

Tel: 030/18441-0, Fax: 030/18441-4900

Dienstsitz Bonn

Rochusstraße 1 • 53123 Bonn

Tel.: 0228/99441-0, Fax: 0228/99441-4900

www.bmg.bund.de

Bundestagsdrucksachen, Gesetze und Verordnungen

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Mohrenstraße 37 • 10117 Berlin

Tel.: 030/18580-0

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 Sozialdiensten der Bundeswehr 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

Tel.: 0721/155-0, Fax: 0721/155-666

www.vbl.de

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.

4.3 Sozialdienst der Bundeswehr

Für eine Übersicht der eingerichteten 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. Neben dem Sozialdienstverzeichnis finden Sie dort die Suche nach Postleitzahlen. Ihr zuständiger Sozialdienst ist nur einen Mausklick entfernt.



Soweit Sie über keinen Internet-Zugang verfügen, wenden Sie sich bitte an das Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr.

Adresse:

Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr
Referat VII 1.4
Alte Heerstr. 81
53757 St. Augustin

Tel.: 02241 / 15-0
02241 / 15-2681 (Nebenstelle)

E-Mail: BAPersBwVII1.4@Bundeswehr.org

4.4 Weiterführende Literatur

Zur Vorbereitung auf den Ruhestand gibt es eine Vielzahl von guter, sehr guter und weniger geeigneter Fachliteratur. Aus diesem Grund wird an dieser Stelle bewusst auf eine Literaturempfehlung verzichtet.

In der vorliegenden Broschüre sind die wichtigsten Themen angesprochen. Zur Vertiefung empfehlen wir zunächst die kostenfreien Broschüren der Ministerien und Wohlfahrtsverbände.

Ergänzende Bücher und Zeitschriften sind über den Buchhandel erhältlich.

Herausgeber

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

Layout/Satz/Druck:

Bundesamt für Infrastruktur, Umweltschutz
und Dienstleistungen der Bundeswehr
DL I 4, Zentraldruckerei BAIUDBw
Fontainengraben 200
53123 Bonn
Intranet: <http://zentraldruckerei.iud>

Bildnachweis

Titelbild: [iStock.com/Cecilie Acurs](https://www.iStock.com/CecilieAcurs)

Stand

13. Auflage, 6. April 2021

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

Hier finden Sie auch die Anschriften und Telefonnummern des für Sie zuständigen Sozialdienstes.



In Papierform ist die Broschüre ausschließlich von den personalbearbeitenden Dienststellen und den Sozialdiensten der Bundeswehr über die zuständige Dienstvorschriftenstelle auf dem Vorschriftenverteilerweg über das Streitkräfteamt - Gruppe Regelungsmanagement der Bundeswehr - mit dem Druckschriftenkode DSK PP318220187 zu beziehen.



BUNDESWEHR