



Neue Beilagen-Reihe

Ruhestand und Pflege

Das neue Leben



AGENDA

Eine Exklusiv-Beilage der Behörden Spiegel-Gruppe

Inhalt

- 03 | Versorgungssituation verbessern
- 04 | Alles eine Frage der Planung
- 06 | Neuerungen bei Altersrenten
- 07 | Wann, wie, wo?
- 08 | PKV im Ruhestand – ohne Leistungsabstriche im Alter!
Ruheständler können sehr wohl wechseln!
- 09 | Senior-Experten im weltweiten Einsatz
- 10 | „Schreckgespenst“ demographischer Wandel
Engagiert im Kiez
- 11 | „Was tun, wenn der Pflegefall eintritt?“
- 12 | Von Pflegestufen zu Pflegegraden
- 13 | Haushalt und Technik
- 14 | Wohnformen im Alter
Aus Liebe zum Leben
- 15 | Depressionen altersgerecht behandeln



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Deutschland altert. Die Menschen leben länger, das ist gut so, denn es ist ein zivilisatorischer Erfolg von Medizin, Lebensumständen, sozialen Bedingungen und weniger körperlicher Anstrengung im Beruf. Politik und öffentliche Meinung kümmern sich vor allem um das Arbeitsleben und junge Menschen in Ausbildung.

Doch der Betrachtungsfokus ändert sich, das Leben nach der Arbeit und dem Dienst rückt vermehrt in das Interesse. Im Öffentlichen Dienst treten in den nächsten zehn Jahren 25 Prozent der Beschäftigten ihren wohlverdienten Ruhestand an. Und sie gehören damit längst nicht zum „alten Eisen“. Eine heute 75-jährige Person hat im Allgemeinen den Gesundheitszustand einer 65-jährigen aus den 1960er-Jahren. Die geistige Leistungsgeschwindigkeit nimmt mitnichten im Zuge des Alterwerdens stetig ab. Langjährig trainierte Fertigkeiten und das Erfahrungswissen bleiben erhalten.

Allerdings ist der Übergang vom Berufsleben, der zweiten Lebensphase, in die dritte eine große Umstellung. „Wir selbst sind unseres Alters Schmied“, sagt Prof. Dr. Hans-Werner Wahl (Seite 4), deshalb gilt es, sich entsprechend vorzubereiten. Denn der insgesamt hohe Lebensstandard soll auch im Alter erhalten bleiben. Das gilt nicht nur für materielle, sondern noch viel mehr für die Lebensumstände, die soziale Einbindung und das Ambiente, in dem heute aktive Ruheständler, Pensionäre und Rentner noch viele Jahre ihres Lebens genießen wollen. Die Bandbreite ist groß.

Diese Themen nimmt der Behörden Spiegel deshalb mit seiner neuen

AGENDA-Beilage Ruhestand und Pflege in den Blick. Wir wollen damit Anregungen und Entscheidungshilfen geben für diejenigen, die selbst vor der Entscheidung stehen, wie sie ihren bevorstehenden Ruhestand gestalten wollen. Dazu gehört nicht nur der eigentliche Übergang in Rente und Pension, zum Beispiel mit Teilzeitmodellen (Seite 7), sondern auch die Frage nach der Altersfinanzierung, der späteren Gestaltung des Alltags und des eigenen Engagements (Seiten 9 und 10), zum Beispiel in sozialen Einrichtungen oder als Berater, um den eigenen Wissensschatz an andere weiterzugeben.

Zum Älterwerden gehören aber auch die weniger erfreulichen Dinge, wie gesundheitliche Einbußen, nicht nur bei einem selbst, sondern auch bei nahen Angehörigen. Was ist zu tun, wenn der Pflegefall eintritt (Seite 11) und was ergibt sich aus der Eingruppierung in eine Pflegestufe (Seite 12)? Damit verbunden ist die Frage nach dem späteren Wohnort und einer sinnvollen Wohnumgebung (Seiten 13 und 14). Zum lebensgerechten Altern gehört der Wunsch einer jeden Person, so lange wie möglich in den eigenen, gewohnten vier Wänden zu leben. Welche Unterstützungen gibt es in diesem Bereich? Dazu gehören nicht nur Haushaltshilfen, sondern auch technische Hilfen und Assistenzsysteme. Aber auch mit Alternativen zu dieser Wohnform gilt es sich zu beschäftigen.

Auch das Thema Rehabilitation (Seite 15) gehört in dieses Spektrum. Die Reintegration in ein generationstypisches Umfeld betrifft nicht nur Tarifbeschäftigte und Beamte während ihrer aktiven Arbeitszeit.

Impressum

Eine Informationsbroschüre des Behörden Spiegel.

Verlag: ProPress Verlagsgesellschaft mbH, Bonn und Berlin

Chefredakteur: R. Uwe Proll

Redaktionelle Leitung: Jörn Fieseler

Autoren: Claus Bölicke (S. 14), Dr. Tobias Eilers (S. 15),

Andreas Feuser (S. 6), Jörn Fieseler (S. 4, 5, 7, 10, 13),

Carsten Köppl (S. 9, 12), Corinna Lang (S. 8),

Doris Lulay (S. 10), R. Uwe Proll (S. 2),

Astrid Reining (S. 14), Julia Thiem (S. 8)

Steffen Westermann (S. 11)

Anzeigen: Sebastian Bauer, Oliver Hammel

Satz und Layout: Beate Dach und Cornelia Liesegang,

Spree Service GmbH, Berlin

Druck: Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

Titelfotos: drubig photo/Robert Kneschke, fotolia.com

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Vervielfältigungen – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlags.

ProPress Verlagsgesellschaft mbH, Friedrich-Ebert-Allee 57, 53113 Bonn, Tel.: 0228/970 97-0, verlag@behoerden-spiegel.de

R. Uwe Proll, Chefredakteur und Herausgeber Behörden Spiegel

Versorgungssituation verbessern

Werte Leserinnen und Leser!

Aus der tagtäglichen Praxis wissen wir, dass die Mehrheit der alten und betreuungsbedürftigen Menschen am liebsten Zuhause – in der gewohnten Umgebung – versorgt werden will. Wir wissen aber auch, welche Hindernisse die Betroffenen und ihre Familien erst überwinden müssen, um eine individuell zufriedenstellende Betreuung zu realisieren, die einem würdevollen, selbstbestimmten Leben Rechnung trägt. Gleichzeitig haben wir es mit einem immensen demographisch bedingten Anstieg der Zahl der Pflegebedürftigen zu tun – schon im nächsten Jahr etwa ein Drittel über dem Niveau von 2007.

So stehen wir also vor einer riesigen gesellschaftlichen Herausforderung: Wie soll der zukunftsfähige Rahmen gestaltet sein, der sowohl den Betreuten als auch den Betreuenden gerecht wird? Schon heute kommen sowohl die pflegenden Angehörigen wie auch Mitarbeiter von Einrichtungen der Altenpflege an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Daher ist die Entwicklung von Betreuungsnetzwerken in einer alternden Gesellschaft dringend gefragt.

Erst wenn die vielschichtige Problematik – starke Zunahme demenzieller Erkrankungen, wachsende Versorgungslücken, besonders im ländlichen Raum und auch meist fehlende Versorgung im niederschweligen Bereich – im Fokus von Gesellschaft und Politik angekommen ist, können dringend erforderliche Schritte eingeleitet werden.

Aus meiner beruflichen und persönlichen Erfahrung im Bereich der Organisation häuslicher Betreuung möchte ich einige konkrete Maßnahmen anregen, die geeignet sind, die Versorgungssituation nachhaltig zu verbessern. Dabei steht auch das Erleben im Vordergrund, dass trotz des Einsatzes neuer technischer Monitoring- und Kommunikationslösungen eine persönliche Präsenz und Zuwendung immer Grundlage einer – im Sinne des Wortes – „menschlichen“ Betreuung bleiben muss.

Eine wichtige Maßnahme ist die Schaffung von Netzwerkstrukturen, wo auch die häusliche

Betreuung durch osteuropäische Haushaltshilfen und Pflegehelfer als Teil eines gesellschaftlichen Miteinanders im Wohnumfeld offiziell einbezogen wird. Da das generationenübergreifende Konzept nicht mehr ausreichen wird, muss zusätzlich auch die Generation „Unruhestand“ im Sinne von „Senioren helfen Senioren“ in neue Strukturen integriert werden.

Eine zweite wichtige Maßnahme ist die Schulung von Betreuerinnen und Betreuern, die Menschen in eigenen Haushalt unterstützen, lange bevor diese pflegebedürftig werden. Wird auf diese Weise eine regelmäßige Kommunikation und Versorgung sichergestellt, sind die Chancen groß, dass eine schwerere Pflegebedürftigkeit deutlich später eintritt. Und auch, dass ein Handlungsbedarf frühzeitig erkannt wird.

Last but not least ist es dringend erforderlich, dass Betreuerinnen und Betreuern sowie dem Pflegepersonal insgesamt mehr Wertschätzung entgegengebracht wird. Denn: Jeder von uns möchte im Alter kompetent, engagiert und liebevoll betreut werden, wenn es nötig wird. Betreuerinnen, Betreuer und Pfleger arbeiten aber meist auf sehr niedrigem Gehaltsniveau und stehen so nicht selten selbst vor einer drohenden Altersarmut.

Daher ist es auch eines unserer dringendsten Anliegen, den Anteil der geschätzt 80 Prozent irregulär in der häuslichen Betreuung Beschäftigten schnellstmöglich zu senken, und zwar drastisch. Das kann nur gelingen, wenn für den Sektor „Pflegehilfe und Betreuung“ ein durch die Pflegekassen gefördertes Beschäftigungsverfahren geschaffen wird – z. B. eine arbeitnehmerähnliche Selbstständigkeit mit Pflichtversicherung oder ein vereinfachtes Beschäftigungsverfahren mit zentraler Abwicklung ähnlich einem Mini-Job. Ein solches vereinfachtes Verfahren sollte für die Betreuungsbedürftigen und deren Familien sehr einfach zu handhaben sein und für die Betreuerinnen und Betreuer eine soziale Absicherung gewährleisten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen im Bedarfsfall die bestmögliche Versorgung. Interessante Anregun-



ALEXANDRA HERZOG

Vorstand im Bundesverband Haushaltshilfe und Seniorenbetreuung e. V. (BHSB)

gen dafür finden Sie sicher in der vorliegenden Publikation. Auch danke ich für Ihr persönliches Engagement in der Sache, denn jeder Einzelne von uns trägt zur Menschlichkeit in Pflege und Betreuung bei.

Der BHSB wurde 2007 gegründet und ist inzwischen Europas größter Branchenverband für häusliche Betreuung mit Pflegeunterstützung durch osteuropäische Kräfte. Er engagiert sich für Transparenz und Fairness bei der Vermittlung seriöser Betreuer und Betreuerinnen aus Osteuropa. Und setzt sich mit seinen Qualitätsstandards für verbindliche Regeln in der häuslichen Pflegehilfe und Seniorenbetreuung ein.

Viel mehr Zeit für uns!

WOHNSTIFT
BEETHOVEN
Die 1. Klasse für Senioren

Empfehlung im Jahrbuch
PREMIUM
WOHLWISSEN
Premium-Residenzen

INFO-VIDEO
auf unserer Website oder als DVD auf dem Postweg.

„Wir genießen das Leben jetzt genau so, wie wir es uns immer für den Ruhestand vorgestellt haben: eine großzügig geschnittene, komfortable Wohnung ... und viel, viel Freiheit für uns! Weil wir uns Service wie in einem erstklassigen Hotels gönnen: im Wohnstift Beethoven.“

Wfl. 31 bis 110 qm. Reservieren Sie sich Ihre Wunschwohnung!
0 22 22 / 73-512, Sylvia Fischer

Wohnbeispiele: 1 Pers. ab 1.706,- €, 2 Pers. ab 2.672,25 €, warm, inkl. Nk., inkl. Mittagmenü (Ausw., mehrere Gänge), viele Dienst- u. Serviceleistungen, Telefon

Hier verfügen wir über:

- unsere unantastbare Privatsphäre
- Sicherheit und Service
- niveauvolle Nachbarschaft
- anspruchsvolle Freizeitangebote
- sehr gutes Restaurant
- 31° C-Hallenbad, Fitnessangebote
- bei Anforderung: Pflege/Betreuung, 24h/365T – in unserer Wohnung oder im freundlichen Pflegewohnbereich.“

Wohnstift Beethoven
Siefenfeldchen 39, 53332 Bornheim
info@wohnstift-beethoven.de
www.wohnstift-beethoven.de

Alles eine Frage der Planung

VORBEREITUNG „Ich hätte es schön gefunden, wenn der Herr Direktor Lohse den Direktor in der Firma gelassen hätte“, bringt es Frau Lohse in Loriots Film Papa ante Portas auf den Punkt.

Grund ist der unerwartete Ruhestand von Herrn Lohse, der den Haussegen und den bisher gewohnten Tagesablauf vollständig auf den Kopf stellt. Anders als im Film kommt für viele Beschäftigte, insbesondere im Öffentlichen Dienst, der Eintritt in die dritte Lebensphase nicht überraschend, sondern steht seit Langem fest. Genügend Zeit und Gelegenheit, um sich vorzubereiten.

„Wir sind selbst der Schmiech unseres Alterns“, sagt Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Leiter der Abteilung für Psychologische Altersforschung am Psychologischen Institut der Universi-



Den Ruhestand genießen, ob allein oder mit dem Ehepartner, ist der Traum von vielen. Doch diese Lebensphase will vorbereitet werden.

Foto: BS/knipser5, pixelio.de

tät Heidelberg. Man könne den Ruhestand auf sich zukommen lassen, vieles spreche jedoch dafür, dass eine solche Lebenszeit zu gestalten ähnlich fordernd sei wie das ertragreiche Auskosten

und Ausleben früherer Lebensabschnitte. „Wir möchten Ihnen Unterstützung und Anregungen geben, den Ruhestand so zu gestalten, damit Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebens-

freude möglichst lange erhalten bleiben“, schreibt Wahl daher in dem Ratgeber „Aktiv in den Ruhestand – Planen, gestalten, genießen“, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse.

Neudenken

Das Älterwerden ist ein Prozess mit vielen Blickwinkeln. Dieser Prozess beinhaltet nicht nur die biologische und medizinische Sicht, sondern auch dynamische Entwicklungsmöglichkeiten und ist sozial, ökonomisch sowie geschlechterspezifisch bestimmt. „Machen sie Gedankenspiele und fragen sie sich, welche Gewinne und Verluste sie vom eigenen Älterwerden erwarten“, rät Wahl.

Das Ende des Berufslebens ist ein kritisches Ereignis. Jahrelang gewohnte Tätigkeiten entfallen, neue Tätigkeiten müssen entfaltet werden. Eine für viele bedeutsame Rolle, die Berufsrolle, gehe verloren. Dementsprechend müsse die Zeitorganisation, die bisher

Exklusives Angebot für Sie als Leser vom Behörden Spiegel!



Kreuzen in traumhaften Fjordlandschaften



Malerische Städtchen



Bekannt aus „Verrückt nach Meer“

Ihr Schiff: MS ALBATROS

Malerische Höhepunkte in Fjordnorwegen

Mit dem ARD-Fernsehschiff MS ALBATROS, bekannt aus „Verrückt nach Meer“

Reisetermin: 10.09. – 17.09.2015

Während Sie beim inkludierten Gesund- & Aktivprogramm Etwas für Ihr Wohlbefinden tun, bringt Sie der Kapitän zu beeindruckend schönen Fjorden wie Sognefjord, Hardangerfjord und natürlich Geirangerfjord. Bestaunen Sie wild zerklüftete Steilhänge, die grün glänzendes Wasser umfassen, bunte Hafenstädte mit beschaulicher Atmosphäre und beeindruckende Naturpanoramen. Natürlich kommen Sie auch nach Bergen, die malerische Stadt mit alter Hansevergangenheit. Begleiten Sie uns auf einer einmaligen Kreuzfahrt zu den Höhepunkten Fjordnorwegens!



Ihre Route
ab / bis Bremerhaven
Ihr Routenverlauf: Optionale Anreise - Bremerhaven - Seetag - Flam/Aurlandsfjord - Gudvangen/Naerofjord - Alesund - Geiranger - Bergen - Eidfjord/Hardangerfjord - Rosendal/Hardangerfjord - Farsund - Seetag - Bremerhaven - optionale Rückreise

Ihr Schiff MS ALBATROS

Die deutschsprachige ALBATROS, vor allem bekannt aus der ARD Serie „Verrückt nach Meer“, überzeugt mit ungezwungener Atmosphäre und klassischer Ausstattung. Auch in Ihrer Kabine brauchen Sie auf keinerlei Annehmlichkeiten zu verzichten, hier können Sie sich ganz wie zuhause fühlen. Der Wellnessbereich mit Sauna & Dampfbad, die großzügigen Sonnendecks, die schicken Restaurants oder auch die weitläufigen Lounges erwarten Sie mit jeglichem Komfort, verbunden mit maritimer Gemütlich- und Gastlichkeit.

Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

JETZT ANRUFEN & Wunschkabine sichern oder **kostenlosen Sonderprospekt anfordern!**

Beratung & Buchung nur bei RIW TOURISTIK: ☎ **06128 / 740 810**
team@riw-touristik.de Beschreibung & Buchung auch: www.riw-direkt.de/BSP-ATSGES REISECODE: BSP-ATSGES

8 Tage / 7 Nächte

schon ab **899,-**

p.P. in der 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)

IHR LESERVORTEIL:

- Inkl. Gesund- & Aktivkurse, geleitet durch Experten
- An- & Abreise im modernen Fernreisebus p.P. nur € 59,- ab vielen deutschen Städten (statt bis zu € 180,- p.P.)

☉ Inkl. Vollpension an Bord mit Tischwein & Saft des Tages zu den Hauptmahlzeiten

☉ Inkl. deutschsprachige Reiseleitung

🌿 **Gesundheitsexperten exklusiv für Sie an Bord!**

Unser qualifiziertes Gesundheitsteam bietet abwechslungsreiche Kurse an. Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.

RIW TOURISTIK
SEIT 30 JAHREN

Reiseveranstalter:
RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17,
65232 Taunusstein

gewohnte Tagesstrukturierung geändert und neu gestaltet werden. „Überlegen Sie sich, welche Ziele sie für die Zeit nach der Rente haben und fragen sie, was man schon vor dem Eintritt in den Ruhestand dafür tun kann“, gibt Wahl weitere Tipps.

Weil der Übergang in den Ruhestand auch ein soziales Ereignis ist, empfiehlt der Altersforscher, die sozialen Beziehungen auf den Prüfstand zu stellen. „Wir lassen nicht selten bedeutsame Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und -kollegen hinter uns. Dafür pflegen wir aber vielleicht andere Kontakte umso stärker.“ Es sei daher nicht verkehrt, darüber nachzudenken, welche sozialen Bedürfnisse in den letzten Jahren vielleicht zu kurz gekommen sind und was man jetzt aufgreifen und ausbauen möchte. Dies können Tätigkeiten im Verein, soziales Engagement oder auch Arbeiten im eigenen Garten sein.

Fünf Säulen

Auch Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin und Autorin, emp-

fehlt eine ausgiebige Vorbereitung auf den Ruhestand. „Ebenso wie sie wahrscheinlich viel Zeit und Energie in Ihre Ausbildung gesteckt haben, geht es nun darum, Ihr Leben nach der Berentung oder Pensionierung zu gestalten“, sagt die Buchautorin, deren Werke im Palverlag erschienen sind.

Für einen genussreichen Ruhestand sind aus ihrer Sicht fünf Säulen als Basis notwendig:

- Arbeit und Beschäftigung,
- materielle Sicherheit,
- Lebenssinn und Werte,
- Beziehungen und Freundeskreis,
- körperliches und seelisches Wohlbefinden.

„Achten sie auf diese Säulen und pflegen sie diese“, so Wolf. Denn die Zeit nach dem Berufsleben sei eine wunderbare Sache, wenn man etwas mit der Zeit und den sich ergebenden Möglichkeiten anfangen könne.

Altersvorsorge zentral

Zur Ruhestandsplanung gehört aber nicht nur die Vorbereitung auf den neuen Alltag und die Gestaltung neuer Aktivitäten, son-

dern auch die finanzielle Planung. Laut Ruhestandsstudie 2014 des Finanzdienstleisters Aegon sind sich zwar die meisten der befragten Erwerbstätigen dieser Notwendigkeit bewusst. Allerdings sind rund 50 Prozent nicht zuversichtlich, einen komfortablen Ruhestand genießen zu können. Überhaupt glauben nur 25 Prozent, dass sie das für den Ruhestand erforderliche Einkommen auch tatsächlich erreichen werden.

Trotzdem hat ein Drittel der Befragten (33 Prozent) „keinen Plan“. 47 Prozent haben zwar einen Plan, allerdings nicht in schriftlicher Form. Dieser liegt nur bei 15 Prozent der Menschen vor. Dementsprechend ist auch nur bei 16 Prozent die Altersvorsorgeplanung weit fortgeschritten.

Acht Schritte können helfen, ein Finanzkonzept für die Zeit nach dem Berufsleben zu erstellen:

➤ Weitere Hilfe und Beratung für diese Planungen bekommen Sie von Ihrem Versicherungsberater oder Finanzdienstleister.

Für die finanzielle Planung:

- 1 Überlegen Sie sich, wann sie in den Ruhestand gehen.
- 2 Ermitteln Sie, wie hoch Ihre Ausgaben dann sind.
- 3 Prüfen Sie, ob dafür die Einnahmen ausreichen.
- 4 Planen Sie Eventualitäten ein, wie Urlaube oder ein Erbe für Kinder.
- 5 Ermitteln Sie, wie viel zusätzliches Kapital notwendig ist, um die Lücke zwischen Einnahmen und Ausgaben zu schließen.
- 6 Klären Sie, welche Vorsorgeguthaben zur Verfügung stehen.
- 7 Erstellen Sie einen detaillierten Finanzplan.
- 8 Überdenken Sie Ihre derzeitige Finanzplanung.

Gute Pflege
braucht Begleitung.

Unser Maßstab:
PFLEGEBERATUNG
ZU HAUSE

Um Pflegebedürftige bestmöglich beraten zu können, müssen wir ihr Umfeld kennen. Deswegen besuchen wir sie in ihren eigenen vier Wänden. Sie müssen nirgendwohin, unsere Berater kommen zu ihnen. Damit setzen wir Maßstäbe. Und machen Pflege für alle besser.
www.pkv.de

Wir machen *Pflege* besser – für alle.

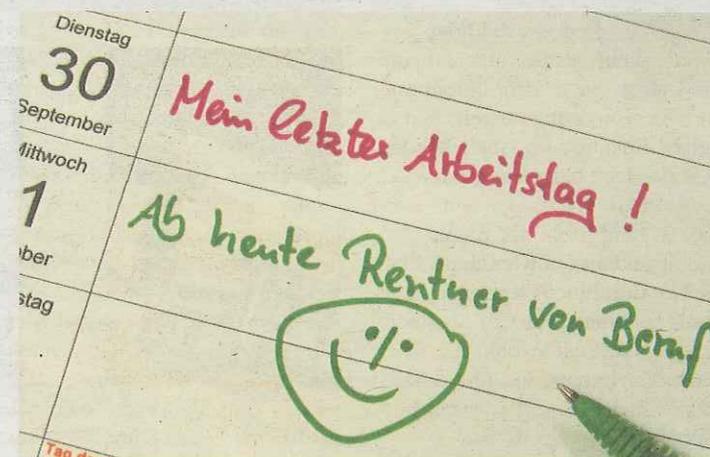
PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

Neuerungen bei Altersrenten

ALTERSGELD Die Deutsche Rentenversicherung bietet ihren Kunden ein breites Leistungsspektrum. Ihre wichtigste Leistung sind die Altersrenten. Hierfür gab die Rentenversicherung im vergangenen Jahr rund 177 Milliarden Euro aus.

Daneben zahlt sie Erwerbsminderungsrenten, Hinterbliebenenrenten und Beiträge beziehungsweise Zuschüsse zur Krankenversicherung der Rentner. Zusätzlich übernimmt sie Kosten für berufliche und medizinische Rehabilitationsleistungen.

Bei den Altersrenten unterscheidet man zwischen verschiedenen Rentenarten. Die Regelaltersrente wird gezahlt, wenn die Regelaltersgrenze erreicht ist. Sie liegt derzeit bei 65 Jahren und drei Monaten. Diese Grenze steigt stufen-



Mit dem Übergang in den Ruhestand stellt sich auch die Frage nach der Höhe der Rente. Antworten gibt es von der Deutschen Rentenversicherung.

Foto: BS/Uwe Wagschal, pixelio.de

weise an. Für den Jahrgang 1964 wird sie 2031 dann bei 67 Jahren liegen. Voraussetzung für den Anspruch auf Regelaltersrente ist eine Mindestversicherungszeit von fünf Jahren. Hierzu zählen unter anderem Zeiten, in denen

Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt wurden. Angerechnet werden in diesem Zusammenhang auch Zeiten der Kindererziehung. Für Kinder, die nach 1991 geboren wurden, werden drei Erziehungsjahre berücksichtigt. Bei vor 1992 geborenen Kindern sind es seit 1. Juli 2014 durch die sogenannte Mütterrente zwei Jahre. Bislang gab es hier nur ein Jahr. Allein durch die Erziehung von Kindern ist es möglich, einen Anspruch auf Regelaltersrente zu erwerben. Fehlen trotz Kindererziehung noch Versicherungszeiten für einen Rentenanspruch, so kann die Lücke durch die Zahlung freiwilliger Beiträge geschlossen werden.

Neben der Regelaltersrente gibt es noch verschiedene vorgezogene Altersrenten. Hierzu zählt unter anderem die Altersrente für langjährig Versicherte. Sie kann frühestens ab Erreichen des 63. Lebensjahres bezogen werden. Allerdings wird hier ein Abschlag berücksichtigt. Die reguläre Altersgrenze, ab der diese Rente ohne Abschläge in Anspruch genommen werden kann, steigt bis 2031 von 65 auf 67 Jahre. Um diese Altersrente erhalten zu können, muss bei Rentenbeginn eine Mindestversicherungszeit von 35 Jahren erfüllt sein.

Wenn bei Rentenbeginn eine Mindestversicherungszeit von 45 Jahren erfüllt ist, kann seit 1. Juli 2014 die Altersrente für besonders langjährig Versicherte mit 63 Jahren ohne Abschläge in Anspruch genommen werden. Die

Neuregelung ist durch die jüngste Rentenreform eingeführt worden. Zu den 45 Jahren zählen neben Pflichtbeitragszeiten aufgrund einer Beschäftigung oder selbständigen Tätigkeit zum Beispiel auch Zeiten des Bezugs von Arbeitslosengeld. Der Arbeitslosengeldbezug wird in den letzten zwei Jahren vor Rentenbeginn jedoch nur angerechnet, wenn er Folge einer Insolvenz oder vollständigen Geschäftsaufgabe des Arbeitgebers war. Nicht berücksichtigt werden der Bezug von Arbeitslosenhilfe und Arbeitslosengeld II. Freiwillige Beiträge können unter Umständen auch angerechnet werden. Die Altersgrenze von 63 Jahren steigt bei dieser Rentenart für nach 1952 Geborene schrittweise an und liegt für den Jahrgang 1964 bei 65 Jahren.

Eine Altersrente kann nur gezahlt werden, wenn sie beantragt wird. Um sie pünktlich zu erhalten, sollte der Antrag etwa drei Monate vor dem geplanten Rentenbeginn gestellt werden. Wer den Rentenbeginn über die Regelaltersgrenze hinaus aufschiebt, erhält pro Monat des Aufschiebens einen Rentenzuschlag von 0,5 Prozent, für ein Jahr also sechs Prozent. Werden in dieser Zeit weitere Beiträge gezahlt, zum Beispiel aufgrund einer Beschäftigung, steigt die spätere Rente noch zusätzlich.

Eine Hochrechnung, welche Höhe die Altersrente bei Erreichen der Regelaltersgrenze voraussichtlich haben wird, enthält die Renteninformation. Sie wird jährlich an die Versicherten versandt, die das 27. Lebensjahr vollendet haben und die Mindestversicherungszeit von fünf Jahren erfüllen.

■ **Persönliche und kostenfreie Beratung, auch zu den verschiedenen Altersrenten, bieten die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung sowie die ehrenamtlichen Versichertenberater und Versichertenältesten an.**

Allgemeine Informationen enthält die Broschüre „Die richtige Altersrente für Sie“, die im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de zu finden oder unter der kostenlosen Servicenummer 0800/10 00 48 00 bestellbar ist.

Chronische Schmerzen? Hilfe durch multimodale Schmerztherapie!

Kostenlose Beratungs-Hotline:
0800 7777 456

Die Schmerzlinik am Arkauwald ist auf die Behandlung chronischer Schmerzzustände verschiedenster Ursachen spezialisiert, z. B. Migräne, Kopf- und Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Morbus Sudeck und Fibromyalgie, auch mit psychischen Begleiterkrankungen (Burn out, depressive Störungen, Angststörungen).

Moderne Schmerzbehandlung = multimodale Schmerztherapie

Die multimodale Schmerztherapie ist interdisziplinär, setzt verschiedene Strategien gleichzeitig und nicht nacheinander ein und ist individuell auf die Erfordernisse des einzelnen Patienten zugeschnitten.

Maßgeschneiderte Therapien sind der konventionellen „Behandlung von der Stange“ überlegen. Ein erfahrenes Team aus Fachärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Gestalttherapeuten kombiniert schulmedizinische Behandlungsmethoden sinnvoll mit komplementären Therapien wie Naturheilverfahren und Akupunktur.

Wir beraten Sie individuell und senden Ihnen gerne umfassende Informationen zu. Rufen Sie uns unter unserer kostenlosen Beratungs-Hotline an!



Schmerzlinik am Arkauwald

Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim

www.schmerz.com

Wann, wie, wo?

ALTERSTEILZEIT Ein gleitender Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand ist für manchen Beschäftigten die ideale Lösung, um sich auf die sogenannte dritte Lebensphase vorzubereiten. Doch nicht jeder kann davon Gebrauch machen.

Tarifbeschäftigte haben die Möglichkeit, nach Vollendung des 55. Lebensjahres in Altersteilzeit zu gehen. Vorausgesetzt, sie haben in den letzten fünf Jahren vor Beginn mindestens drei Jahre eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung gehabt.

Ab dem 60. Lebensjahr besteht laut Tarifvertrag Altersteilzeit (TV ATZ) ein Rechtsanspruch auf Altersteilzeit. Hier stehen grundsätzlich zwei Modelle zur Verfügung. Modell eins sieht eine durchgängige Teilzeitarbeit vor, bei dem bis zum Renteneintritt die bisherige wöchentliche Arbeitszeit halbiert wird (Teilzeitmodell). Modell zwei ist das sogenannte Blockmodell. Die vollständige noch zu erbringende Arbeitszeit wird in der ersten Hälfte des Bewilligungszeitraumes geleistet. In der zweiten Hälfte erfolgt die Freistellungsphase. Beiden Modellen ist gemein, dass das Arbeitsentgelt bis zum Erreichen der Rente halbiert wird.

Regelungen für Beamte

Bei Beamten ergibt sich ein differenziertes Bild, da Bund und Länder eigene Regelungen erlassen können (siehe Tabelle). Soweit es Regelungen gibt, kann sowohl das Teilzeitmodell als auch das Blockmodell gewählt werden. Aber: Fast in der Hälfte der Bundesländer sind die Regelungen zur Altersteilzeit zum 31.12.2009 (bzw. in Hamburg zum 01.08.2004) wegen der finanziellen Ausgleichsmaßnahmen ausgelaufen. Hier musste der Antrag je nach Land ab dem 55. oder 60. Lebensjahr gestellt werden, auf jeden Fall aber vor dem 1. Januar 2010. Ebenso gibt es auch im Saarland keine Altersteilzeit mehr. Das neue saarländische Besoldungs-

gesetz sieht keine entsprechende Regelung vor. Auch in Sachsen hat der Gesetzgeber bereits klargestellt, dass an dem Auslaufen der Altersteilzeit festgehalten werde.

Im Interesse des Dienstherrn

Im Bund und in Rheinland-Pfalz gibt es zwar eine Altersteilzeitregelung, allerdings nur für Staatsdiener, die in Stellenabbaubereichen oder in Behörden und Abteilungen beschäftigt sind, die restrukturiert werden sollen. In Bremen, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein ist dies nur möglich, wenn dringende dienstliche Belange dem nicht entgegenstehen. In Baden-Württemberg können nur Beamtinnen und Beamte mit einer



Die Zeit nutzen für einen gleitenden Übergang kann nicht jeder.

Foto: BS/André Hofmeister, CC BY SA 2.0, flickr.com

Schwerbehinderteneigenschaft in Altersteilzeit gehen.

In Bayern steht die Altersteilzeit allen Beamten offen, sofern sie nicht als Amtschef, Abteilungsleiter oder in einer vergleichbaren Funktion in einem Staatsministerium beschäftigt sind oder als Behördenleiter in einem Beamtenverhältnis auf Zeit arbeiten oder in der Besoldungsstufe R3 und höher eingruppiert sind. Befinden sich Beamte in Stellenabbaubereichen, kann schon ab dem vollendeten 55. Lebensjahr dieses Arbeitszeitmodell in Anspruch genommen werden. Ebenso steht in Niedersachsen die Altersteilzeit allen Beschäftigten offen, auch Lehrern. Für Polizisten gelten Sonderbestimmungen.

Altersteilzeitregelungen

Gebietskörperschaft	Altersteilzeitregelung	Vollendung des Lebensjahres	Weitere Voraussetzung	Beginn
Bund	auf Antrag (50 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 50 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit in den letzten zwei Jahren)	60	in den letzten fünf Jahren vor Beginn mind. drei Jahre teilzeitbeschäftigt und in einem festgelegten Stellenabbaubereich beschäftigt	vor dem 1. Januar 2017
Baden-Württemberg	auf Antrag (60 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 60 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit der letzten zwei Jahre)	55	nur für Schwerbehinderte, die in den letzten fünf Jahren vor Beginn mind. drei Jahre teilzeitbeschäftigt waren.	
Bayern	auf Antrag (60 Prozent der in den letzten fünf Jahren durchschnittlich geleisteten Arbeitszeit)	60		
Berlin	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen			
Brandenburg	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen			
Bremen	auf Antrag (60 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 60 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit der letzten zwei Jahre)	60	in den letzten fünf Jahren vor Beginn mind. drei Jahre teilzeitbeschäftigt	
Hamburg	Möglichkeit zum 01.08.2004 ausgelaufen			
Hessen	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen / Übergangsregelung			
Mecklenburg-Vorpommern	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen			
Niedersachsen	auf Antrag (60 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 60 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit der letzten drei Jahre)	60		frühestens zum 1. Januar 2012
Nordrhein-Westfalen	auf Antrag (50 Prozent der bisherigen Arbeitszeit der durchschnittlichen Arbeitszeit in den letzten fünf Jahren)	55		vor dem 31. Dezember 2015
Rheinland-Pfalz	auf Antrag (50 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 50 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit der letzten zwei Jahre)	55	nur für Lehrkräfte und für Beamte in festgelegten Stellenabbaubereichen, die in den letzten fünf Jahren vor Beginn drei Jahre teilzeitbeschäftigt waren.	vor dem 1. Januar 2017
Saarland	Neugefasstes Saarländisches Besoldungsgesetz sieht keine Regelung zur Altersteilzeit vor			
Sachsen	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen			
Sachsen-Anhalt	auf Antrag (50 Prozent der bisherigen Arbeitszeit, max. 50 Prozent der durchschnittlichen Arbeitszeit der letzten zwei Jahre)	50	in den letzten fünf Jahren vor Beginn drei Jahre teilzeitbeschäftigt	vor dem 1. Januar 2017
Schleswig-Holstein	auf Antrag (60 Prozent der bisherigen Arbeitszeit)	55		
Thüringen	Möglichkeit zum 31.12.2009 ausgelaufen			

Quelle: Bundesleitung des DBB Beamtenbund und Tarifunion, Stand August 2014, Tabelle: BS/Liesegang

PKV im Ruhestand – ohne Leistungsabstriche im Alter!



Da kommt Freude auf: Bei der privaten Krankenversicherung können Beiträge gespart werden, ohne das Leistungsniveau zu senken.

Foto: BS/Kanzlei Amme

BERATUNG Älter und agiler – das sind die Ruheständler von heute. Sie wollen ihr Leben nach dem Berufsleben aktiv gestalten. Dazu zählt auch die bewusste Entscheidung für eine bezahlbare medizinische Versorgung.

Beruf und Alltagstrott liegen hinter ihnen. Und in absehbarer Zeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Strukturen, die durch die Beschäftigung vorgegeben waren, fallen weg. Bei manchen führt das zu einem Gefühl der Erleichterung, manch andere betrachten diese Entwicklung eher skeptisch. Manche Menschen gehen mit klaren Vorstellungen in den Ruhestand, andere wiederum lassen die Zeit gelassen auf sich zukommen.

Allen gemeinsam ist der Beginn eines neuen Lebensabschnitts – und der bietet neue und spannende Herausforderungen. Diese sind so vielfältig wie die Menschen. Individuell entscheidet jeder, wie er das weitere Leben gestalten möchte – persönlich und finanziell. Die Bezahlbarkeit der medizinischen Versorgung wird dabei in die Überlegungen mit eingeschlossen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass mit zunehmendem Alter me-

die Zusammenarbeit zwischen Versichertem und Kanzlei gestaltet sich dabei sehr einfach. Der bestehende Vertrag wird von den Spezialisten geprüft und mit

medizinische Hilfe benötigt wird, steigt.

Nach wie vor ist die gängige Meinung, dass bezahlbare Beiträge in der privaten Krankenversicherung nur mit Leistungsabstrichen möglich sind. Dass diese Annahme falsch ist, belegt folgendes Beispiel: Der aktuelle Tarif eines Versicherten kostet monatlich 755 Euro, mit einer jährlichen Selbstbeteiligung von 153 Euro. „Das gleiche Leistungsniveau erhält der Versicherte bei seiner Versicherung bereits für einen Monatsbeitrag von 341,34 Euro“, erläutert Franziska Amme, Geschäftsführerin der Kanzlei Amme und Kollegen GmbH. Die Kombination aus einem günstigeren Tarif, gepaart mit ausgewählten Zusatzleistungen, erhält das ursprüngliche Leistungsniveau und führt zu einer Reduzierung der bisherigen monatlichen Kosten für die private Krankenversicherung.

Bei der Umstellung handelt es sich lediglich um einen Tarifwechsel, nicht um einen Wechsel der Versicherungsgesellschaft. „Es ist uns wichtig, dass bisher angesparte Altersrückstellungen in vollem Umfang erhalten bleiben“, betont Amme, „bei einem Tarifwechsel innerhalb der eigenen Gesellschaft ist das möglich.“

Die Zusammenarbeit zwischen Versichertem und Kanzlei gestaltet sich dabei sehr einfach. Der bestehende Vertrag wird von den Spezialisten geprüft und mit

sämtlichen aktuellen Tarifen verglichen. Im Anschluss wird dem Mandanten der neue Tarif mit allen Optionen erläutert. Bis dahin ist die Beratung kostenlos. Erst wenn der Mandant in den neuen Tarif wechselt, erfolgt die Vergütung. Diese basiert auf Erfolgsbasis und errechnet sich aus einem Teil der ersparten Beiträge.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- ✓ Keine Kündigung, denn Sie bleiben bei Ihrer Versicherungsgesellschaft
- ✓ Kein Verlust der angesparten Altersrückstellungen
- ✓ Unabhängig vom Alter
- ✓ Auch bei Krankheit
- ✓ Ohne Gesundheitsprüfung
- ✓ Im Ergebnis geringere Monatsbeiträge bei gleichem Leistungsniveau



Kanzlei Amme & Kollegen
Wir machen das Beste aus Ihrer PKV.

✚ Kanzlei Amme & Kollegen
Tel. 04131/287 37 00
info@kanzlei-amme.de
www.kanzlei-amme.de

Ruheständler können sehr wohl wechseln!

TARIFWECHSEL Franziska Amme, Geschäftsführerin der Amme und Kollegen GmbH, erklärt, warum Tarifwechsel viel zu selten sind.

Frau Amme, warum nutzen nur wenige Versicherte einen Tarifwechsel?

Viele Versicherte wissen nicht, dass die Möglichkeit eines Wechsels besteht. Und wer direkt bei seiner Versicherung nach Möglichkeiten fragt, bekommt leider nur selten alle Alternativen angeboten. Außerdem herrscht nach

wie vor die gängige Meinung, dass Ruheständler und Kranke nicht mehr wechseln können.

Woran liegt das?

Wer sich um Alternativen bemüht, erhält oft Angebote mit weniger Leistung oder höherem Selbstbehalt, was im Alter unattraktiv ist. Das liegt auch daran, dass solche Anfragen von Versicherten häufig bei dem zuständigen Versicherungsvertreter auflaufen. Haben die sich nicht auf Krankenversicherungen spezialisiert, ist es für sie natürlich auch

schwer, sich im Gesetzes- und Tarifschlingel zurechtzufinden.

Warum sind Sie so erfolgreich mit Ihren Recherchen?

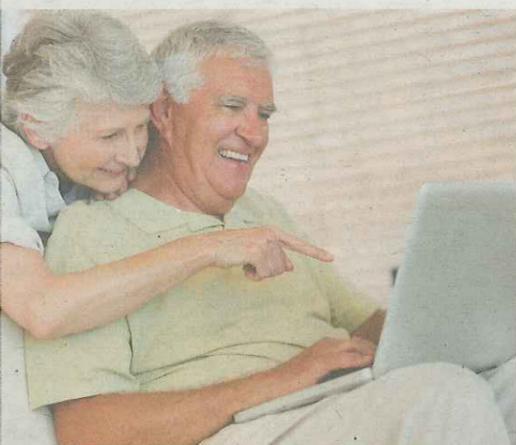
Ich denke, es ist die Kombination aus unserer Expertise und unserer Unabhängigkeit. Wir sind Spezialisten und können uns durch das Tarifiedickicht schlagen. Gleichzeitig können wir unsere Mandatsansprüche unabhängig vertreten. Mit unserem Wissen und unserer Erfahrung entgeht uns kein Tarif. So schaffen wir es, geringere Monatsbeiträge bei glei-

chem Leistungsniveau zu erzielen – ohne Verlust von Altersrückstellungen und trotz möglicher Vorerkrankungen.



FRANZISKA AMME,
Geschäftsführerin der Amme & Kollegen GmbH

Im Ruhestand – ohne Leistungsabstriche im Alter!



Auf: Bei der privaten Krankenversicherung können...
rt werden, ohne das Leistungsniveau zu senken.

Foto: BS/Kanzlei Amme

Älter und agiler
e Ruheständler
e wollen ihr Le-
m Berufsleben
en. Dazu zählt
usste Entschei-
e bezahlbare
Versorgung.

terung, manch andere betrachten diese Entwicklung eher skeptisch. Manche Menschen gehen mit klaren Vorstellungen in den Ruhestand, andere wiederum lassen die Zeit gelassen auf sich zukommen.

Allen gemeinsam ist der Beginn eines neuen Lebensabschnitts – und der bietet neue und spannende Herausforderungen. Diese sind so vielfältig wie die Menschen. Individuell entscheidet jeder, wie er das weitere Leben gestalten möchte – persönlich und finanziell. Die Bezahlbarkeit der medizinischen Versorgung wird dabei in die Überlegungen mit eingeschlossen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass mit zunehmendem Alter me-

dinizinische Hilfe benötigt wird, steigt.

Nach wie vor ist die gängige Meinung, dass bezahlbare Beiträge in der privaten Krankenversicherung nur mit Leistungsabstrichen möglich sind. Dass diese Annahme falsch ist, belegt folgendes Beispiel: Der aktuelle Tarif eines Versicherten kostet monatlich 755 Euro, mit einer jährlichen Selbstbeteiligung von 153 Euro. „Das gleiche Leistungsniveau erhält der Versicherte bei seiner Versicherung bereits für einen Monatsbeitrag von 341,34 Euro“, erläutert Franziska Amme, Geschäftsführerin der Kanzlei Amme und Kollegen GmbH. Die Kombination aus einem günstigeren Tarif, gepaart mit ausgewählten Zusatzleistungen, erhält das ursprüngliche Leistungsniveau und führt zu einer Reduzierung der bisherigen monatlichen Kosten für die private Krankenversicherung.

Bei der Umstellung handelt es sich lediglich um einen Tarifwechsel, nicht um einen Wechsel der Versicherungsgesellschaft. „Es ist uns wichtig, dass bisher angesparte Altersrückstellungen in vollem Umfang erhalten bleiben“, betont Amme, „bei einem Tarifwechsel innerhalb der eigenen Gesellschaft ist das möglich.“

Die Zusammenarbeit zwischen Versichertem und Kanzlei gestaltet sich dabei sehr einfach. Der bestehende Vertrag wird von den Spezialisten geprüft und mit

sämtlichen aktuellen Tarifen verglichen. Im Anschluss wird dem Mandanten der neue Tarif mit allen Optionen erläutert. Bis dahin ist die Beratung kostenlos. Erst wenn der Mandant in den neuen Tarif wechselt, erfolgt die Vergütung. Diese basiert auf Erfolgsbasis und errechnet sich aus einem Teil der ersparten Beiträge.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- ✓ Keine Kündigung, denn Sie bleiben bei Ihrer Versicherungsgesellschaft
- ✓ Kein Verlust der angesparten Altersrückstellungen
- ✓ Unabhängig vom Alter
- ✓ Auch bei Krankheit
- ✓ Ohne Gesundheitsprüfung
- ✓ Im Ergebnis geringere Monatsbeiträge bei gleichem Leistungsniveau



Kanzlei Amme & Kollegen
Tel. 04131/287 37 00
info@kanzlei-amme.de
www.kanzlei-amme.de

Ruheständler können sehr wohl wechseln!

EL Franziska
äftsführerin der
ollegen GmbH,
m Tarifwechsel
sind.

wie vor die gängige Meinung, dass Ruheständler und Kranke nicht mehr wechseln können.

Woran liegt das?

Wer sich um Alternativen bemüht, erhält oft Angebote mit weniger Leistung oder höherem Selbstbehalt, was im Alter unattraktiv ist. Das liegt auch daran, dass solche Anfragen von Versicherern häufig bei dem zuständigen Versicherungsvertreter auflaufen. Haben die sich nicht auf Krankenversicherungen spezialisiert, ist es für sie natürlich auch

schwer, sich im Gesetzes- und Tarifdschungel zurechtzufinden.

Warum sind Sie so erfolgreich mit Ihren Recherchen?

Ich denke, es ist die Kombination aus unserer Expertise und unserer Unabhängigkeit. Wir sind Spezialisten und können uns durch das Tarifiedickicht schlagen. Gleichzeitig können wir unsere Mandatsansprüche unabhängig vertreten. Mit unserem Wissen und unserer Erfahrung entgeht uns kein Tarif. So schaffen wir es, geringere Monatsbeiträge bei glei-

chem Leistungsniveau zu erzielen – ohne Verlust von Altersrückstellungen und trotz möglicher Vorerkrankungen.



FRANZISKA AMME,
Geschäftsführerin der Amme & Kollegen GmbH

Senior-Experten im weltweiten Einsatz



SES-Experte Bernhard Wind bei einer Übung mit der Krankentrage mit Feuerwehrmännern in Tansania

Fotos: BS/SES

ENGAGEMENT Ob Restaurierung alter Handschriften in Armenien, Expertenwissen für Kleinbauern in Indien, im Einsatz für die Feuerwehr in Tansania oder als Coach für Schülerinnen und Schüler in Deutschland – Fach- und Führungskräfte im Ruhestand sind gefragt.

Schon seit einigen Jahren gibt es zwischen den Feuerwehren der Partnerstädte Hamburg und Daressalam in Tansania einen regen Austausch. SES-Experte Reinhard Paulsen ist der Spiritus Rector dieser Partnerschaft. Keine Frage also, dass der Feuerwehrfachmann zum Einsatz kam, als tansanische Feuerwehrleute im Umgang mit 100 Atemschutzgeräten trainiert werden sollten – einer Schenkung der Hamburger Feuerwehr. Im Frühjahr und Spätherbst 2012 begleitete Reinhard Paulsen die Übungen in Daressalam und den Aufbau einer Atemschutzwerkstatt. Dabei hatte er tatkräftige Unterstützung weiterer Experten des SES, u. a. auch Bernhard Wind (siehe Foto). Gemeinsam kümmerten sie sich um die Qualifizierung ihrer tansanischen Fachkollegen – in der Atemschutzwerkstatt und beim Atemschutznotfalltraining, bei Übungen in Schutzanzügen, bei der Wasserrettung und natürlich auch in Sachen Brandschutz.

Wissen weitergeben

SES-Einsätze finden vorwiegend in Entwicklungs- und Schwellenländern statt, aber auch in Deutschland. Die SES-Einsätze sollen die Weitergabe von Kenntnissen und Erfahrungen über

Grenzen, Generationen und Kulturen hinweg fördern. Auf diese Weise sollen die gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Entwicklung gestärkt und die Lebensstandards gehoben werden. Die Senior-Expertinnen und -Experten geben dabei wichtige Impulse, die anderen helfen, ihre Zukunft aus eigener Kraft besser und nachhaltig zu gestalten.

Branchen- und sektorenübergreifend unterstützt der SES vor allem die Qualifizierung von Fach- und Führungskräften in kleinen und mittleren Unternehmen, öffentlichen Verwaltungen, Kammern und Wirtschaftsverbänden, sozialen und medizinischen Einrichtungen und Institutionen der Aus- und Weiterbildung. In Deutschland setzt sich der SES insbesondere für die Stärkung der sozialen und beruflich-fachlichen Kompetenzen junger Menschen in Schule und Ausbildung ein.

Erfahrung aus der Verwaltung gefragt

Rund 1.000 Senior-Experten bringen Erfahrung aus dem Öffentlichen Dienst mit. Die Aufgaben sind vielfältig: Das Ministerium für Umwelt und Tourismus in Namibia bat um Starthilfe beim Aufbau einer neuen Abteilung.

Die indonesische Provinz Ost-Nusa Tenggara griff bei der Konzeption einer Wirtschaftsstrategie auf SES-Expertenwissen zurück, die Gemeinde Bolohan in Moldau bei der Planung der Wasserversorgung und die jemenitische Denkmalschutzbehörde bei der Qualifizierung ihrer Archivmitarbeiter. In gleich drei Bereichen ließ sich die mexikanische Kommune Degollado unterstützen: beim Abfallmanagement, der Verkehrsplanung und der Ausarbeitung eines Tourismuskonzeptes.

SES-Einsätze im Ausland sind auf sechs Monate begrenzt und dauern im Schnitt vier bis sechs Wochen, Einsätze in Deutschland in der Regel länger. Folgeeinsätze – Einsätze bei ein- und demselben Auftraggeber in Serie – dienen der

Nachhaltigkeit und sind sehr erwünscht.

Seit Bestehen führte der SES mehr als 30.000 ehrenamtliche Einsätze in 160 Ländern durch. Derzeit engagieren sich beim SES fast 12.000 Expertinnen und Experten. Das Durchschnittsalter der Experten liegt bei ca. 70 Jahren, der Frauenanteil bei ca. 15 Prozent.

Über den SES

Der 1983 gegründete Senior Experten Service (SES) – die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit – ist die größte deutsche Ehrenamts- und Entsendeorganisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand. Bundesweit wird der SES von 14 Büros und weltweit von rund 150 Repräsentanten vertreten. Diese Repräsentanten wie auch die Mitglieder von Stiftungsvorstand und -kuratorium nehmen ihre Aufgaben ehrenamtlich wahr. Träger des SES sind die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft: der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). Finanzielle Unterstützung erhält die SES-Stiftung durch Zustiftungen von Unternehmen. Die Arbeit der GmbH wird maßgeblich vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), von einigen Landesministerien und unternehmensnahen Stiftungen gefördert.

KONTAKT SENIOR EXPERTEN SERVICE

Senior Experten Service (SES)
Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale
Zusammenarbeit – Gemeinnützige Gesellschaft
Buschstraße 2, 53113 Bonn
0228/260 90-0, ses@ses-bonn.de

www.ses-bonn.de

„Schreckgespenst“ demographischer Wandel

EHRENAMT Es ist wie eine Spukgeschichte. Ein Schreckgespenst namens „demographischer Wandel“ hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in den Amtsstuben dieser Republik eingenistet.

Immer mehr Alte, Pflegenotstand, zu wenig Kinder, Arbeitskräftemangel, Strukturwandel, Bevölkerungsschwund und damit das langsame Aussterben ganzer Landstriche. Das sind die nicht minder gruseligen Kumpanen des Eindringlings. Und natürlich ist diese Entwicklung kein Märchen, sondern eine äußerst reale und große Herausforderung gerade für die Kommunen.

Aber wo sich Herausforderungen stellen, sind meist Chancen nicht weit. In diesem Fall ergreift diese Chancen die Bevölkerungsgruppe der „50pluser“ selbst: Im Sportverein, bei der Kinderbetreuung, als Unternehmensengel, in der Hospizarbeit, und und und.

Die Liste der Bereiche, in denen sich die sogenannten „Best Ager“ für unsere Gesellschaft einsetzen und damit zumindest für einen Teil der Herausforderung, die ist lang.

Es ist nicht das Schreckensszenario „demographischer Wandel“ das man erblickt, wenn man das Engagement der Älteren in unserer Gesellschaft betrachtet. Was man sieht, ist eine Generation, die ihre neu gewonnene Freiheit mit großer Begeisterung auch zum Wohl der anderen einsetzt.



Zahlreiche Besucher nutzen die Informationsangebote der Messe „Die 66“ über ehrenamtliche Angebote. Foto: BS/wZitzlsberger, „Die 66“

Sie sind ein Motor für freiwilliges Engagement, ohne das weite Teile unseres gesellschaftlichen Lebens

nicht denkbar sind. Ehrenamtliche Angebote, Möglichkeiten, sich sinnvoll für andere einzusetzen sind auch auf der „Die 66“ – Deutschlands größter 50plus-Messe in Hülle und Fülle geboten. Und die Resonanz vonseiten der Besucher ist riesig.

Der Anblick der Besuchermassen lässt jeden Skeptiker verstummen: Fast 50.000 bestens gelaunte, aktive „50pluser“, die nicht mit angezogener Handbremse, sondern mit Vollgas durchs Leben gehen und ein ganz spezielles Lebensgefühl demonstrieren: Lebenserfahrung verbunden mit Lebenslust. Eine empfehlenswerte Mischung, die nicht nur den Einzelnen glücklich macht, sondern auch dem „Schreckgespenst demographischer Wandel“ ein entspanntes Lächeln entgegengesetzt.

Engagiert im Kiez

EHRENAMT „Wir wollen die erreichen, die sich zurückziehen“, sagt Helga Walter, 72, aus Berlin-Köpenick. Deshalb arbeitet sie ehrenamtlich im Netzwerk „Leben im Kiez“ (LIK).

Ziel des Netzwerkes sei es, Informationen über vorhandene Angebote zusammenzutragen und bereitzustellen, damit ältere Menschen ihrem Wunsch entsprechend so lange dort leben und selbstbestimmt alt werden können,

wo sie wohnen. Seit fünf Jahren engagiert sich Walter in dieser Organisation, ist Mitinitiatorin des Zusammenschlusses von Leistungsanbietern, sozialen Trägern, Ämtern und engagierten Bürgern.

Seit 2002 arbeitet die frühere Stadträtin des heutigen Bezirkes Treptow-Köpenick in der Seniorenvertretung ehrenamtlich mit. Von 1990 bis 2001 hatte sie diesen Posten inne, war zuständig für den Bereich Soziales. Damals im Bezirk Köpenick, doch 2000 fand die Zusammenlegung mit dem Bezirk Treptow statt, wodurch sich ihre Amtszeit um ein Jahr verlängerte.

„Aufgrund meiner Tätigkeit kannte ich das System, wusste über die bestehende Angebote im Bezirk Bescheid“, sagt Walter. Dieses Wissen wollte sie, nach zweijähriger Pflege ihrer demenzkranken Mutter, weitergeben.

Heute ist sie für das LIK im Einsatz. Zu Beginn wurde das Projekt vom Generali-Zukunftsfonds gefördert, jetzt gehe es darum, neben der eigentlichen Arbeit Sponsoren zu finden, erklärt die gelernte technische Zeichnerin, die anschließend Elektromaschinenbau studierte und erst bei einer kommunalen Wohnungsverwal-



Foto: BS/Fieseler

HELGA WALTER engagiert sich für das Leben in ihrem Kiez.

tung und später bei der Kirche als Haustechnikerin beschäftigt war.

„In der Kirche war ich parallel auch im Kirchenrat tätig“, erzählt die gebürtige Köpenickerin. Schon damals hatte sie deshalb sehr viel mit älteren Menschen zu tun. Nach der Wende kandidierte sie als Parteilose für die SPD um einen Sitz in der Bezirksversammlung. Mit Erfolg. Sie wurde nicht nur gewählt, sondern auch Stadträtin. „Mein Motto war immer geht nicht, gibt's nicht“, so Walter. Deshalb auch ihr Engagement. Nicht nur in Köpenick, sondern auch in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenvertretungen (BAGSO), wo sie unter anderem sechs Jahre (bis 2009) im Vorstand arbeitete.

Informationen zum Netzwerk unter: www.lebenimkiez.de



Akutklinik Bad Saulgau

Fachklinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Behandlungsschwerpunkte:

- Kriseninterventionen
- Interdisziplinäre Schmerzbehandlung
- Burn-out-Folgeerkrankungen
- Mobbing-Folgeerkrankungen
- Problemerkis Schmerz-Angst-Depression
- Trauerbewältigung
- Tinnitusbewältigung
- Traumatherapie
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

Was unterscheidet uns von Anderen:

- Hohe Behandlungsdichte
- Erfahrenes Team
- Patient-Therapeuten-Schlüssel 4:1
- Kurze Wartezeiten

Akutklinik Bad Saulgau

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie
Am schönen Moos 9 | D 88348 Bad Saulgau
Fon: +49 7581 2006-0 | Fax: +49 7581 2006-400
info@akutklinik-bad-saulgau.de | www.akutklinik-bad-saulgau.de

„Was tun, wenn der Pflegefall eintritt?“

gilt als ver
EUR 185

Zeit betr

Die /

Ang
Übe
ang

spri
mii



PFLEGEBEDÜRFTIG

Foto:BS/Gina Sanders, fotolia.com

VORGEHEN Pflege ist eines der wichtigsten gesellschaftlichen Themen – denn Pflege geht jeden an. Prognosen erwarten für das Jahr 2050 rund 4,5 Millionen Pflegebedürftige, was eine Verdreifachung zum aktuellen Stand bedeutete.

Es ist wichtig, Pflege zu verhindern bzw. möglichst lange hinauszuschieben. Es lässt sich jedoch präventiv einiges machen: Körper und Geist fit halten! Tritt dann doch der Pflegefall ein, gilt es, einiges zu beachten. Der Sozialverband VdK skizziert wichtige Aspekte für den Fall der Fälle.

1 Informieren Sie die Pflegeversicherung

Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, genügt ein Anruf bei der Krankenkasse und es wird ein Antrag auf Begutachtung geschickt. Wichtig dabei ist, dass der zu pflegende Angehörige den Antrag selbst unterschreiben muss. Danach meldet sich der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) zu einer Begutachtung an. Dabei werden die Pflegebedürftigkeit und davon abgeleitet die Pflegestufe ermittelt. Nach der Begutachtung geht ein schriftlicher Bescheid ein, aus dem hervorgeht, in welche Pflegestufe der zu pflegende Angehörige eingestuft wurde. Man kann dann wählen zwischen Pflegegeld und Pflegeleistung oder einer Kombination aus beidem. Zur Unterstützung kann der pflegende Angehörige professionelle Pflegefachkräfte engagieren, die ins Haus kommen. Es darf jedoch nur ein Pflegedienst in Anspruch genommen werden, der von der Krankenkasse aner-

kannt ist. Wer Pflegegeld erhält, braucht dies weder zu versteuern noch Sozialbeiträge zahlen. Bezieht ein Pflegebedürftiger Hilfe zum Lebensunterhalt, so wird das Pflegegeld nicht auf diesen Betrag angerechnet.

2 Führen Sie ein Pflegetagebuch

Um bei der Begutachtung durch den MDK sachgerecht bewertet zu werden, empfiehlt es sich, sieben Tage lang ein Pflegetagebuch zu führen, in welchem dokumentiert wird, welche Arbeiten verrichtet werden und wie lange man dafür braucht, vom Aufstehen bis zum Essen oder Waschen. Wenn der MDK vor der Tür steht, sollte der „normale“ Ablauf eines Tages widerspiegelt werden, sonst wird das Gutachten verfälscht.

3 Passen Sie den Wohnraum an

Muss die Wohnung an bestimmte Pflegerfordernisse angepasst werden, wie zum Beispiel im Bad, bezuschusst die Pflegekasse die Anpassungshilfe mit bis zu 4.000 Euro (ab 01.01.2015). Erhöht sich der Pflegebedarf, wird dieser Zuschuss erneut gezahlt. Auch den Umzug in eine für die Pflege geeignete Wohnung bezuschusst die Pflegekasse. Weitere Fördermöglichkeiten gibt es unter anderem bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau.

4 Organisieren Sie Hilfsmittel für die Pflege

Hilfsmittel wie Rollstühle und Gehhilfen werden von den Krankenkassen bezahlt, wenn sie vom Arzt verordnet werden. Es sind Zuzahlungen zu leisten, eine Pflegebetten und Betteinlagen kommt die Pflegekasse auf. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für technische Hilfsmittel mit einer Eigenbeteiligung des Versicherten von zehn Prozent (maximal 25 Euro).

5 Brauchen Sie Tagespflege?

Für viele Angehörige ist die Tagespflege die ideale Betreuungsform: Tagsüber ist der Angehörige in einer teilstationären Einrichtung und wird nur abends, nachts und an den Wochenenden zu Hause versorgt. Wer den Zuschuss zur Tagespflege bezieht, hat noch Anspruch auf 50 Prozent des Pflegegeldes bzw. der Sachleistung. Wer den Zuschuss nur zur Hälfte ausschöpft, hat Anspruch auf die volle Leistung.

6 Hilfe für die Helfer

Pflege ist anstrengend, sowohl körperlich als auch geistig. Wer selbst krank wird oder Urlaub braucht, kann die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Je nach Situation wird ein Beitrag gezahlt und eventuell das Pflegegeld entsprechend gekürzt.

7 Wer hilft Ihnen?

Zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen wurden vielerorts Pflegestützpunkte eingerichtet. Außerdem beraten Sozialämter, Wohlfahrtsverbände und Pflegekassen. Der Sozialverband VdK hilft seinen Mitgliedern, Rechtsansprüche gegenüber Pflege- und Krankenkassen und Sozialämtern geltend zu machen.

■ Weitere Informationen:

www.vdk.de
www.pflegestuetzpunkte-online.de
www.pflege-und-leben.de
www.weisse-liste.de
www.bmg.bund.de/pflege.html

**Versorgt
Hausnotrufsystem
Zuhause
Häusliche Pflege
Heimat
In Ihrer Gemeinde**



Bild: Fotolia/Smokovsk

Das BeWo Gemeindekonzept

-Installation eines „CareFons“ (HausNotrufgerät) in den eigenen 4 Wänden.

-Zentrale Schnittstelle für ein Servicenetzwerk auch schon weit vor der häuslichen Pflege

-Vermittlung von Dienstleistungen über ein Servicemodul

**Informieren Sie
sich über Ihr
passendes
Gemeindekonzept**

0561 - 98 20 40

BeWo - Begleitet Wohnen www.bewo.com
Zum Feldlager 117a - 34246 Vellmar

Von Pflegestufen zu Pflegegraden

EINSTUFUNG Ein Sturz, ein Schlaganfall, Demenz – nicht immer kann man sich auf die Pflegebedürftigkeit ausreichend vorbereiten. Welche Unterstützung die Pflegekassen im Fall des Falles gewähren, hängt von den Pflegestufen ab.



Die Pflege älterer Angehöriger ist eine ausfüllende Tätigkeit. Wie viel Unterstützung es gibt, hängt von der Pflegestufe und zukünftig vom Pflegegrad ab.

Foto:BS/Peter Maszlen, fotolia.com

Die Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit übernimmt der Medizinische Dienst der Krankenversicherung, sobald Pflegeleistungen bei der Pflegeversicherung beantragt wurden. Derzeit noch gliedert sich der Pflegebegriff in drei Stufen (I, II oder III), die den Umfang der Hilfsbedürftigkeit abbilden sollen. Je nach Pflegestufe unterscheidet sich auch die Höhe der finanziellen Leistungen.

• Pflegestufe I – erhebliche Pflegebedürftigkeit

Erhebliche Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn mindestens einmal täglich ein Hilfebedarf bei mindestens zwei Verrichtungen aus einem oder mehreren Bereichen der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) erforderlich ist. Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens 90 Minuten betragen, wobei auf die Grundpflege mehr als 45 Minuten entfallen müssen.

• Pflegestufe II – Schwerpflegebedürftigkeit

Schwerpflegebedürftigkeit liegt vor, wenn mindestens dreimal täglich zu verschiedenen Tageszeiten ein Hilfebedarf bei der Grundpflege

(Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) erforderlich ist. Zusätzlich muss mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigt werden. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens drei Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege mindestens zwei Stunden entfallen.

• Pflegestufe III – Schwerstpflegebedürftigkeit

Schwerstpflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Hilfebedarf bei der Grundpflege so groß ist, dass er jederzeit gegeben ist und Tag und Nacht (rund um die Uhr) anfällt. Zusätzlich muss die pflegebedürftige Person mehrfach in der Woche Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung benötigen. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt mindestens fünf Stunden betragen, wobei auf die Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) mindestens vier Stunden entfallen müssen.

• Pflegestufe 0 – erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz

Auch Personen, die noch nicht

die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen, dennoch in ihrer Alltagskompetenz dauerhaft und erheblich eingeschränkt sind, haben Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung in Höhe von 125 oder 225 Euro monatlich.

Härtefallregelung

Liegt neben der Pflegestufe III ein außergewöhnlich hoher Pflegeaufwand vor, kann die Härtefallregelung in Anspruch genommen werden. In diesem Fall gibt es höhere Leistungen. Für die Feststellung eines außergewöhnlich hohen Pflegebedarfs im Sinne der Härtefallregelungen ist Voraussetzung,

- dass die Hilfe bei der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung oder Mobilität) mindestens sechs Stunden täglich, davon mindestens dreimal in der Nacht, erforderlich ist oder

- dass die Grundpflege für den Pflegebedürftigen auch nachts nur von mehreren Pflegekräften gemeinsam (zeitgleich) erbracht werden kann. Wenigstens bei einer Verrichtung tagsüber und des Nachts muss dabei neben einer

professionellen mindestens eine weitere Pflegeperson tätig werden, die nicht bei einem Pflegedienst beschäftigt sein muss (zum Beispiel Angehörige). Zusätzlich muss ständige Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung erforderlich sein. Gegen die Einstufung durch den Medizinischen Dienst hat der Versicherte die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen.

Was ändert sich durch den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff?

Die Bundesregierung plant noch in dieser Wahlperiode, voraussichtlich ab 2017, einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff einzuführen. Die bisherigen drei Pflegestufen sollen durch fünf Pflegegrade ersetzt werden. Maßstab für die Pflegebedürftigkeit soll nicht mehr der minutliche Pflegeaufwand sein, sondern der Grad der Selbstständigkeit. Dadurch soll dem individuellen Unterstützungsbedarf aller Pflegebedürftiger besser Rechnung getragen werden. Neben körperlichen Einschränkungen werden auch Einschränkungen einbezogen, die etwa bei Demenzkranken häufig vorkommen und heute oftmals noch aus der Einstufung in die Pflegestufen rausfallen.

Das neue Pflegegrade-System wird in einer der Probephasen seit 2014 durchgeführt und evaluiert. Durch die Umstellung soll niemand schlechter gestellt werden als vorher. Die Pflegebedürftigen, die bereits eine Pflegestufe haben, werden automatisch und ohne Antrag in einen neuen Pflegegrad eingestuft:

Pflegestufe 0 = Pflegegrad 1
 Pflegestufe 1 = Pflegegrad 2
 Pflegestufe 1 + Eingeschränkte Alltagskompetenz = Pflegegrad 3
 Pflegestufe 2 = Pflegegrad 3
 Pflegestufe 2 + Eingeschränkte Alltagskompetenz = Pflegegrad 4
 Pflegestufe 3 = Pflegegrad 4
 Pflegestufe 3 + Eingeschränkte Alltagskompetenz = Pflegegrad 5
 Härtefall = Pflegegrad 5

QUELLEN UND WEITERE INFORMATIONEN

Ratgeber zur Pflege vom Bundesministerium für Gesundheit unter:

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Pflege/Broschueren/140909_RatgeberPflege_bf.pdf

Informationsportal Wohnen-im-Alter zu den neuen Pflegegraden:

www.wohnen-im-alter.de/seniorenratgeber-pflegefall-pflegegrade.html

Haushalt und Technik

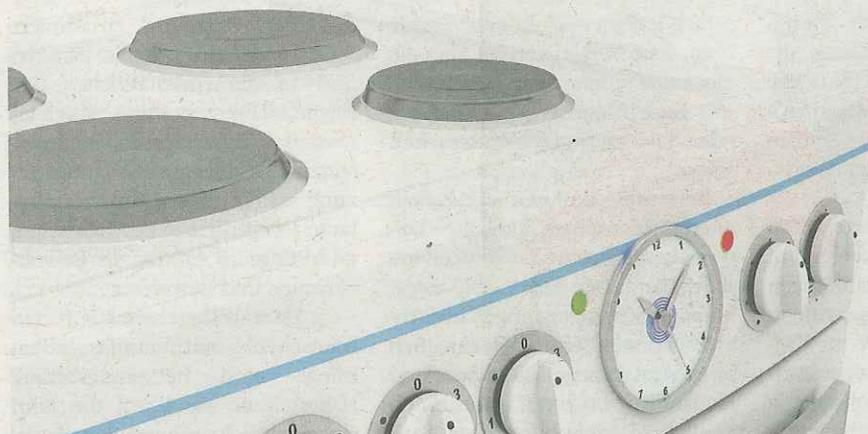


Foto:BS/magraphics.eu, fotolia.com

ASSISTENZSYSTEME Ein lebensgerechtes Wohnen im Alter in den eigenen vier Wänden ist der Wunsch eines jeden. Zur Unterstützung der Selbstständigkeit und Steigerung der Lebensqualität können technische Systeme beitragen.

Es gilt, durch neue technische Möglichkeiten die Orientierungs- und Fortbewegungsfähigkeiten zu unterstützen. „Durch assistive Technologien, die moderne Mikrosystem- und Kommunikationstechniken sowie neue Materialien nutzen, wurden neuartige telemedizinische Lösungen sowie technische Helfer realisiert, die einen Teil der täglichen Hausarbeit übernehmen“, beschreibt Christine Weiß, stellvertretende Leiterin des Bereichs Demographischer Wandel und Zukunftsforschung in der VDI/VDE Innovation + Technik GmbH, die Einsatzmöglichkeiten. Diese reichen von einfachen Lösungen bis hin zu komplexen Systemen.

Haushaltsunterstützung

Bereits einfache Lösungen können im Haushalt für Entlastung sorgen. Für eine barrierefreie Umgebung sorgen zum Beispiel Lösungen, bei denen die Rollläden oder Fenster automatisch betätigt werden. Aber auch Sicherheitsaspekte, wie eine Abschaltfunktion beim Herd, gehören zu diesem Bereich. Ebenso gibt es Sensorik-Systeme, die die Temperatur überwachen und bei Überhitzung bzw. Unterkühlung von Räumen die Frischluftzufuhr oder die Heizung steuern.

Erinnerungsfunktion

Erinnerungshilfen geben Personen zu bestimmten Uhrzeiten ein Signal, damit Aufgaben und Termine nicht vergessen werden oder zum Beispiel beim Verlassen der Wohnung an das Mitnehmen von Schlüssel, Geldbeutel und Handtasche gedacht wird. Ebenso kann mit ihnen die Einnahme von Medikamenten unterstützt werden.

Erfassung von Aktivitäten

Andere Techniksysteme dienen der Erfassung von Aktivitäten. „Wenn ein Mensch jeden Morgen den Wasserkocher für Tee-wasser benutzt, kann mithilfe von Smart Metering die Aktivität der Person überwacht werden“, beschreibt Weiß die Möglichkeiten. Auch an Kühl- oder Küchenschrank können Sensoren angebracht werden, um zu prüfen, ob der Betreffende ausreichend isst oder trinkt. Bei ungewöhnlichen Bewegungsmustern wird Alarm ausgelöst.

Notrufsysteme

„Das HausNotruf-System ist für Senioren, Alleinlebende, Kranke und hilfebedürftige Menschen eine gute Möglichkeit, sich ein „gutes Gefühl der Sicherheit“ in den eigenen vier Wänden zu erhalten“, sagt Corinna Wallschlag von der HausNotruf Service gGmbH in Bremen.

Der klassische HausNotruf besteht aus einer Basisstation, die an die Telefonleitung und das Stromnetz angeschlossen wird. Über die Notruftaste am Gerät oder über einen Funk-Handsender wird ein Notruf an die HausNotruf-Zentrale ausgelöst. Mitarbeiter in der Zentrale versuchen dann im Gespräch zu klären, was passiert ist, welche Hilfe angemessen ist und leiten die notwendigen Maßnahmen ein.

Einen Überblick über bereits bestehende Anwendungen gibt es auf der Internetseite des Wegweisers Alter und Technik. Insgesamt zwölf Anwendungsfälle werden hier unterschieden.

➤ Mehr unter:
www.wegweiseralterundtechnik.de



Seniorenresidenz

ParkWohnStift Bad Kissingen:
»Erstklassig und alles inklusive«



32 m² Einzelappartement
mit Balkon oder Terrasse:
1.799 € mtl. pro Person
Vollpension, alle Nebenkosten inklusive

Die Seniorenresidenz ParkWohnStift bietet älteren Menschen ein niveauvolles, selbstbestimmtes und gut betreutes Zuhause in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Nicht weit entfernt von der Bad Küssinger Innenstadt erfahren Sie bei uns einen besonderen familiären und liebevollen Service. Gerne informieren wir Sie ausführlicher!

COUPON

Einfach ausschneiden und zurückschicken.
Wir senden Ihnen gerne kostenlos unsere
Broschüre zu. AU 1012

Name	_____
Vorname	_____
Straße	_____
PLZ	_____
Wohnort	_____
Telefon	_____

Weitere Infos unter:

0800 - 66 49 165 (kostenlos)

Seniorenresidenz ParkWohnStift

Heinrich-von-Kleist-Straße 2 · 97688 Bad Kissingen

www.parkwohnstift.de



Wohnformen im Alter

LEBENSRAUM Das Älterwerden stellt oft neue Anforderungen an die eigene Wohnung. Gerade körperliche Einschränkungen können die Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden erschweren. Was also tun, wenn z. B. die Eltern oder die Großeltern hilfe- oder pflegebedürftig werden?

Wohnraum-Anpassungen und die Pflege und Betreuung durch einen ambulanten Pflegedienst können helfen, den Verbleib in der eigenen Wohnung trotz Hilfe- und Pflegebedarf zu ermöglichen. Wenn solche Hilfen nicht möglich sind oder nicht mehr ausreichen, kann ein Umzug in eine andere Wohnung sinnvoll werden. Inzwischen

gibt es viele verschiedene Wohnformen speziell für Menschen, die Unterstützung im Alltag brauchen oder soziale Gemeinschaft im Alter suchen. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über Wohnformen im Alter:

- **Barrierefreie Wohnungen** sind so gestaltet, dass Menschen mit körperlichen Einschränkungen dort ohne Hindernisse wohnen können. Sie liegen meist im Erdgeschoss oder sind mit dem Aufzug zu erreichen. Die Wohnungen sind weiträumig und ebenerdig angelegt. Das gilt auch für das Bad.

- **Alten- oder Seniorenwohnungen** sind speziell für die Bedürfnisse von älteren Menschen entworfen. Sie sind barrierefrei und in guter Ortslage, sodass Ärzte, Geschäfte und Freizeiteinrichtungen einfach erreichbar sind.

- In **Haus- und Wohngemeinschaften** wohnen mehrere Men-

schens in einer Wohnung zusammen. Jede Person verfügt über ein eigenes Zimmer oder Apartment. In gemeinsamen Wohnräumen oder -küchen findet Gemeinschaft statt.

- **Betreutes Wohnen** ermöglicht älteren Menschen, auch bei Unterstützungsbedarf weitgehend selbstständig zu leben. Die angebotenen Serviceleistungen der Anbieter können sehr unterschiedlich sein: vom Hausmeisterdienst und Hausnotruf bis hin zu eher hotelähnlichen Immobilien mit Sauna, Wellness und organisierten Reisen. Mahlzeiten und andere hauswirtschaftliche Dienste können „zugebucht“ werden. Pflegerischen Leistungen werden nicht in Eigenregie angeboten, jedoch gibt es Hilfestellung bei der Vermittlung solcher Angebote.

- In **ambulant betreuten Wohngemeinschaften** leben Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf

in einer Wohnung zusammen. Jede/r hat ein eigenes Zimmer und in gemeinschaftlichen Bereichen (Freizeiträume, Küchen) wird das Zusammenleben unterstützt. Die pflegerische Unterstützung erfolgt extern durch ambulante Pflegedienste zur Betreuung und Pflege im Auftrag der Bewohnerinnen und Bewohner.

- **(Alten-)Pflegeheime** bieten Menschen mit umfassendem Pflege- und Betreuungsbedarf Hilfestellung rund um die Uhr, einschließlich hauswirtschaftlicher Dienste und Betreuungsleistungen.



Die Online-Pflegeberatung der AWO.
Für Angehörige und Senioren.

➤ Weitere Informationen unter der Online-Pflege- und Seniorenberatung der AWO www.awo-pflegeberatung-online.de

Aus Liebe zum Leben

HAUSNOTRUF Am bekanntesten ist die Johanniter-Unfall-Hilfe für ihr traditionsreichstes Arbeitsfeld: Rettungs- und Sanitätsdienst, Fahrdienste und Luftrettung. Die Kernkompetenzen werden auch in die zahlreichen sozialen Dienstleistungen eingebracht.



„Hilfe auf Knopfdruck“: die notfallmedizinischen Einsatzkräfte der Johanniter

Foto: BS/Johanniter

Rund 900.000 Mal sind die Johanniter pro Jahr in Deutschland im Einsatz, sei es in der Notfallrettung oder im qualifizierten Krankentransport. Hinzu kommen noch hunderte Einsätze im ehrenamtlichen Katastrophenschutz, der mit dem Rettungsdienst eng verwoben ist, etwa bei schweren Unglücken, großen Evakuierungen oder – wie zurzeit vor allem in NRW – bei der Betreuung von Flüchtlingen in Notunterkünften.

Diese Kompetenzen in den Bereichen Notfallmedizin, Sicherheit und Qualität sind es, die die

Johanniter auch in ihre vielfältigen sozialen Dienstleistungen einbringen. So nutzen deutschlandweit fast 123.000 Kunden den Johanniter-Hausnotruf. Gerade alleinstehende Menschen vertrauen ebenso auf die moderne Technik wie auf die notfallmedizinisch ausgebildeten Einsatzkräfte der Johanniter. Diese rücken sofort aus, wenn der Hausnotruf-Teilnehmer seinen Alarmknopf drückt und der Zentrale einen Notfall meldet. Alternativ benachrichtigen die Johanniter Nachbarn und Angehö-

rige und verständigen, falls nötig, auch Notarzt, Rettungsdienst oder Polizei. Der Hausnotruf-Sender kann als Armband oder Clip an der Kleidung getragen werden und ist wasserdicht und einfach zu bedienen.

Mit besonderen Aktionen werben die Johanniter für ihren Hausnotruf: Weit über 90 Prozent der Testkunden entscheiden sich nach Ablauf der Probezeit dauerhaft für das Plus an Sicherheit und Lebensqualität.

Weit über den Hausnotruf hi-

naus bieten die Johanniter eine Vielzahl von sozialen Dienstleistungen an, um älteren Menschen in den eigenen vier Wänden ein selbstbestimmtes, gutes Leben zu ermöglichen. Dazu zählen der Johanniter-Menüservice, Alltagshilfen, ambulante Pflege, Beratung und die ehrenamtlichen Besuchsdienste. Gemeinsam haben alle Angebote, dass sie mit hoher Professionalität und großer menschlicher Zuwendung geleistet werden. So schenken etwa in den Besuchsdiensten ausgebildete Ehrenamtliche älteren Alleinstehenden Zeit und unterstützen sie im Alltag mit Gesprächen, Ausflügen oder kleinen Erledigungen. Die jeweilige Betreuung wird auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen abgestimmt – gemäß dem Leitsatz der Johanniter „Aus Liebe zum Leben“.

➤ Die Johanniter-Dienstleistungen sind je nach Region unterschiedlich und können unter einer zentralen Rufnummer erfragt werden: 0800/323 38 00 (gebührenfrei).

Depressionen altersgerecht behandeln

REHABILITATION Die Schön Klinik Bad Bramstedt ist die größte psychosomatische Klinik Deutschlands für die stationäre Akut- und Rehabilitationsbehandlung. Diese Größe ermöglicht einen außergewöhnlichen Spezialisierungsgrad.

So gibt es spezielle Behandlungskonzepte für alle psychosomatischen Erkrankungen und zusätzliche Angebote, die speziell auf bestimmte Berufs- oder Altersgruppen zugeschnitten sind – etwa für Lehrer mit Burnout oder für ältere Patienten mit Depressionen. Das Angebot „Depression 60+“ ist so erfolgreich, dass es jetzt auch vom Standort in Bad Arolsen übernommen wurde. Chefarzt Univ. Doz. Dr. Gernot Langs und der Psychologische Psychotherapeut Michael Krüger beantworten Fragen zu den ihnen entwickelten Konzepten.

Sind Depressionen eine Frage des Alters?

Nein, depressive Erkrankungen können in jeder Lebensphase auftreten. Und egal, wie alt man ist – diese Erkrankung ist sehr ernst zu nehmen. Glücklicherweise sind Depressionen heutzutage gut behandelbar.

Warum ist es notwendig oder sinnvoll, einen 60-jährigen Depressionspatienten anders zu behandeln als einen 30-jährigen?

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass je nach Lebensabschnitt ganz unterschiedliche Ursachen zu einer depressiven Erkrankung führen können. Man spricht auch von den „vier Lebensphasen“, die ein Mensch durchläuft, von der Kindheit und Jugend über die leistungsstarke Lebensmitte und den Ruhestand bis hin zum Alter. Unser ergänzendes Behandlungskonzept berücksichtigt die besonderen Umstände und Herausforderungen der sogenannten dritten Lebensphase, die meist im Alter zwischen 60 und 80 auftritt.

Was kennzeichnet diese „dritte Lebensphase“?



Der Therapieplan wird für jeden Patienten individuell und leitlinienbasiert zusammengestellt – aus Elementen wie Gruppen- und Einzeltherapie, medizinischer Betreuung und Kunst- oder Sporttherapie. Foto: BS/Schön Klinik

Es geht um einschneidende Veränderungen, um Abschiede und gleichzeitig um ein hohes Maß an Lebenserfahrung. So verändert die eigene Berentung oder die des Partners die eheliche Balance und die Alltagsstruktur erheblich. Hinzu kommen möglicherweise weniger soziale Kontakte, körperliche Einschränkungen oder eine neue Rolle als Oma oder Opa. Gleichzeitig können tiefgreifende Abschiede eintreten – wie der Tod des Partners oder der von Freunden. Die eigene Lebenserfahrung und die damit erworbenen Ressourcen können wertvolle Hilfe dabei leisten, solche Herausforderungen zu bewältigen. In der Therapie helfen wir den Patienten dabei, dieses Aktivierungspotenzial zu erkennen und umzusetzen.

Was zeichnet Ihr Behandlungskonzept „Depressionsbewältigung 60+“ aus?

Wir würdigen die besonderen Lebensumstände dieser Patienten und integrieren die Herausforderungen in den therapeutischen Prozess. So helfen wir älteren Menschen, mit positivem Blickwinkel auf die eigene Lebenslinie zurückzublicken. Die Therapie berücksichtigt Ansätze zur Bewältigung von Problemen und Belastungen des Lebensalltags. Um mit Einsamkeit umgehen zu können, lernen unsere Patienten schon während ihres Aufenthalts, ihre sozialen Netze zu erweitern und körperlich und

mental aktiv zu werden. Im Rahmen der Gruppentherapie setzen sie sich zudem mit den schwierigen Themen Abschied, Trauer und Tod auseinander.

Informationen zum Behandlungsangebot erteilt die Schön Klinik gern unter Tel.: 04192/205 96 92.

Betreutes Wohnen Komfort, Service und Sicherheit



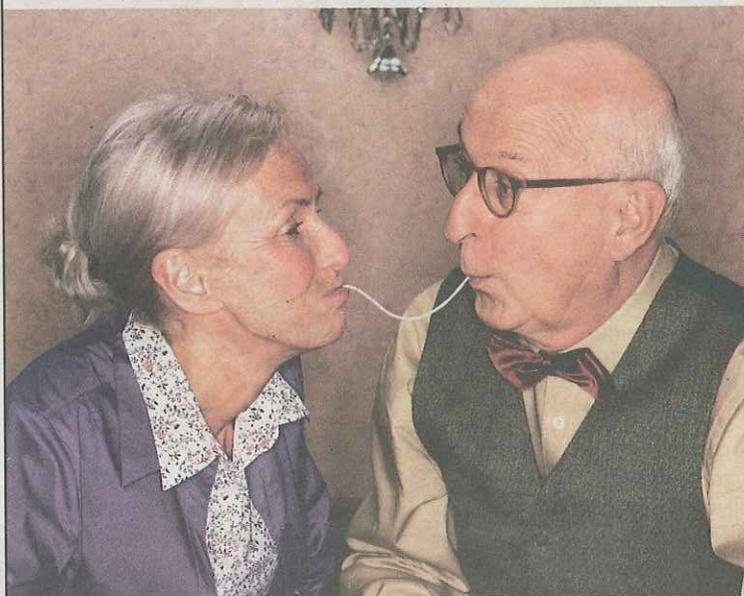
Sie gehören zu den Menschen, die ihr Leben stets selbst bestimmt haben und an diesen Grundsätzen festhalten wollen. Wir bieten Ihnen ein bequemes und komfortables Wohnen mit individuell abgestimmten Serviceleistungen. Hier ist dafür gesorgt, dass es Ihnen an nichts fehlt.

- Seniorengerechte Appartements (25-60qm)
- Wellnessbereich
- Gemeinschaftsräume
- Reinigungs- & Pflegeservice

maranatha
SeniorenZentrum

Am Kurgarten 12 • 53489 Sinzig - Bad Bodendorf an der Ahr
Tel. 02642 4060 • www.maranatha.de

Wir sind für Sie da, mit Menüservice,
Hausnotruf und unserem Ehrenamt.



Die Geschenkidee:
Der Johanniter-Hausnotruf.



Verschenken Sie zu Weihnachten 3 Monate lang
Johanniter-Sicherheit in der attraktiven Geschenkbox.

Aktion nur bei regionaler Verfügbarkeit

Mehr Informationen unter:
0800 8822280 (gebührenfrei)
www.johanniter.de

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

