Die nächsten Schritte:

- Kontaktieren Sie die gesetzliche Rentenversicherung und beantragen Sie einen Beratungstermin zur Kontenklärung.
- Überprüfen Sie, ob Kindererziehungszeiten, Ausbildung oder und Erwerbstätigkeit richtig erfasst sind.
- Ermitteln Sie Ihren persönlichen finanziellen Bedarf fürs Alter und überlegen Sie, mit welchen Maßnahmen Sie die Lücken füllen können.
- Sprechen Sie auch mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin über das Thema Altersvorsorge. Gemeinsam lassen sich oft Lösungen finden.

Weitere Informationen

finden Sie auf der Homepage der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Ahrweiler.

Erstellt von der

BERATUNGSSTELLE FRAU & BERUF

für den Kreis Ahrweiler

in Zusammenarbeit mit dem

Netzwerk Frau und Beruf

BBS/AW BERUFSBILDENDE SCHULE DES LANDKREISES AHRWEILER

Ada Lovelace Projekt RHEINLAND-PFÄLZISCHES MENTORING-NETZWERK FÜR FRAUEN IN MINT

BERATUNGSSTELLE FRAU & BERUF *für den Kreis Ahrweiler*

KREIS AHRWEILER

Land Frauen Kreisverband Ahrweiler

jobcenter Landkreis Ahrweiler

UFH UnternehmerFrauen im Handwerk Arbeitskreis Bad Neuenahr-Ahrweiler

Handwerkskammer Koblenz

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Koblenz – Mayen

Clever vorsorgen fürs Alter

Ein Ratgeber für Frauen

Was brauche ich im Alter?

Je nach Person und Bedürfnissen unterscheidet sich unser Bedarf im Alter. Überlegen Sie, wieviel Geld Sie brauchen werden, um im Alter gut leben zu können.

Beispielrechnung:

Miete: 500 €
Nebenkosten: 180 €
Einkäufe Lebensmittel: 320 €
Einkäufe Drogerieartikel: 30 €
Versicherungen und Mitgliedschaften: 40 €
öffentliche Verkehrsmittel: 60€
Kleidung und Friseur: 60 €
Kommunikation, Handy, Fernsehen: 40 €
Urlaub, Besuche und Geschenke: 60 €
Freizeit und Kultur: 40 €
Rücklagen für Reparaturen etc. 20 €

monatlicher Gesamtbedarf: 1.350 €

Die ausgezahlte gesetzliche Durchschnittsrente von Frauen lag 2022 bei rund 890 € brutto pro Monat.*
Von der Rente können noch Steuern und Kranken- bzw. Pflegeversicherungsbeiträge fällig werden.

Wenn Sie längere Zeit in Teilzeit gearbeitet haben oder nicht erwerbstätig waren, kann sie auch deutlich geringer ausfallen.

*Quelle: https://de.statista.com/infografik/30332/durchschnittliche-zahlbetraege-der-altersrenten-nach-versicherungsjahren-und-geschlecht/

Welche Leistungen erhalte ich von der gesetzlichen Rentenversicherung?

Die Rentenhöhe hängt von den im Laufe der Jahre gesammelten Entgeltpunkten ab. Verdient man in einem Jahr genau den bundesdeutschen Durchschnittsverdienst, erhält man für dieses Jahr einen Entgeltpunkt. Verdient man mehr oder weniger, wird auch der Entgeltpunkt entsprechend verkleinert oder vergrößert. Verdient man z.B. die Hälfte des Durchschnittsverdienstes, erhält man nur einen halben Entgeltpunkt. Ein Entgeltpunkt entsprach im Jahr 2024 einem Rentenwert von 39,32 €. Der Durchschnittsverdienst liegt in diesem Jahr bei rund 45.358 € jährlich.

Erziehungszeiten können pro Kind bis zu 3 Jahre angerechnet werden. Für jedes dieser Jahre erhält man einen Entgeltpunkt. Die Erziehungszeiten müssen dafür der deutschen Rentenversicherung gemeldet werden.

Auch Pflegezeiten können unter bestimmten Bedingungen angerechnet werden.

Eine genaue Auskunft erteilt die Deutsche Rentenversicherung.

Wie kann ich zusätzlich vorsorgen?

- **Freiwillige Zahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung:** Wenn Sie wegen der Kinderbetreuung längere Zeit nicht erwerbstätig sind, sollten Sie mit der Rentenversicherung klären, ob freiwillige Zahlungen geleistet werden können, um Sie für das Alter abzusichern.
- **Wohneigentum:** Wer in der eigenen Wohnung lebt, spart sich die Mietkosten im Alter. Wenn nach dem Auszug der Kinder mehr Platz zur Verfügung steht, als man selbst braucht, lässt sich vielleicht auch Wohnraum vermieten.
- **Kapital:** Vielleicht wurde schon etwas Geld angespart oder steht aus einer Erbschaft ein “Notgroschen” zur Verfügung. Sprechen Sie mit einer Finanzberatung darüber, wie Sie das Geld für die Altersvorsorge gewinnbringend anlegen. Wenn Sie wegen der Kinderbetreuung in Teilzeit arbeiten und daher schlechter abgesichert sind, können Sie mit Ihrem Partner besprechen, ob zum Ausgleich privat vorgesorgt werden kann.
- **Betriebliche Altersvorsorge:** Gerade größere Betriebe und der öffentliche Dienst bieten oft eine zusätzliche Altersvorsorge für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Fragen Sie nach.
- Alternativ muss Ihr Arbeitgeber Ihnen eine **Entgeltumwandlung** ermöglichen, die bei einer Direktversicherung eingezahlt wird und vom Bruttoeinkommen abgezogen wird. Ihr Arbeitgeber bezuschusst die Einzahlung mit mindestens 15%.