

AiR Aktiv im **Ruhestand**

1/2

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb
Januar/Februar 2026 – 77. Jahrgang

Freundschaften im Alter

Gemeinsam durchs Leben



Seite 4 <

Beitragserhöhungen
und höhere Frei-
beträge – das ändert
sich in 2026

Seite 10 <

Tagelanger Strom-
ausfall in Berlin –
mit Nachbarschafts-
hilfe die Krise
meistern

**mit
dbb Seiten**

Freundschaften

... sind wie Verwandtschaft, die man sich aussucht. Sie bringen Würze in den Alltag, steigern das Wohlbefinden und sogar die Gesundheit. Tipps dazu, wie man Freundschaften sorgsam pflegt und auch in höherem Alter noch neue schließen kann, lesen Sie in der ersten Ausgabe des Jahres 2026 von „Aktiv im Ruhestand“.

Apropos Jahresanfang: Ab 6 Uhr früh ging am 3. Januar in Zehntausenden von Berliner Haushalten gar nichts mehr. Der Strom war, teils für etliche Tage, einfach weg. Lesen Sie, wie sich Nachbarn gegenseitig durch diese dunkle und kalte Zeit geholfen haben.

Außerdem im Januar/Februar-Heft von „Aktiv im Ruhestand“: Was ändert sich in 2026? Warum steigen die Beiträge von Kranken- und Pflegeversicherungen gerade so stark an? Dazu, zur Frage, wie Ältere auch ohne Auto mobil bleiben können, und zu weiteren interessanten Themen lesen Sie im neuen AiR.

ada

Impressum:

AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber: Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwB), Jan Brenner (br), Rüdiger Heß (rh), Thilo Hommel (th), Oliver Krzywaneck (krz), Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** Getty Images/Unsplash+ **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserzuschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

Bezugsbedingungen: Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 62,80 Euro zzgl. 10,20 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 6,60 Euro zzgl. 2,20 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abonnementskündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Layout: FDS, Geldern. **Gestaltung:** Benjamin Pohlmann. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

Anzeigenverkauf: DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Marion Clausen. **Telefon:** 030.7261917-32. **E-Mail:** marion.clausen@dbbverlag.de. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski. **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 67 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 55, gültig ab 1.1.2026.

Druckauflage: dbb magazin 549 265 Exemplare (IVW 4/2025). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 4/2025). **Anzeigen-schluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



> Schwerpunkt: Freundschaften im Alter



6

Aktuell

- > Neuerungen 2026: Was bringt das Jahr? 4
- > Ruhegehaltsempfänger: Anstieg flacht sich ab 5
- > Kranken- und Pflegeversicherung: Ausgabenanstieg wirksam abbremsen 6
- > Digitale Teilhabe: Bedienoberflächen im Fokus 8

Standpunkt

- > Gesellschaftliches Miteinander: Ein gutes neues Jahr 2026... 9

Brennpunkt

- > Stromausfall: Wie Menschen in der Krise zusammenrücken 10

Aus den Ländern

- > SBB Beamtenbund und Tarifunion Sachsen: Zukunft gemeinsam gestalten 13

Titelthema

- > Freundschaften im Alter: Das Salz in der Suppe des Alltags 14

Medien

- > Mobilität: Auf, App und davon 16

Blickpunkt

- > Häusliche Mobilität: Treppenlifte to go 18

Vorgestellt

- > Jubiläum: Der Alte und die Republik 20

Nach-Lese

22

Medientipp

23

Gewinnspiel

24



14



16



18



28



46

dbb

- > Nachrichten – dbb Bundeshauptvorstand: Heini Schmitt zum neuen Fachvorstand Beamtenpolitik gewählt 25
- > Gesundheitspolitisches Gespräch: Grundlegende Reformen notwendig 26
- > Tarifpolitik – Einkommensrunde für die Beschäftigten der Länder 28
- > dbb Jahrestagung 2026 – Gewerkschaftspolitischer Auftakt 32
- > Europäischer Abend: Verteidigungsbereitschaft nicht nur militärisch denken 34
- > dbb Jahrestagung 2026 – Krisenfest in die Zukunft 38
- > Beamte – Neuerungen in der Bundesbeihilfeverordnung, Teil I: Bearbeitung soll schneller werden 44
- > Interview – Alexander Dobrindt, Bundesminister des Innern 46

3

Inhalt



Neuerungen 2026

Was bringt das Jahr?

Auch zu Beginn dieses Jahres haben sich verschiedene gesetzliche Regelungen geändert. Manche Steuern und Abgaben sind gestiegen; jedoch werden anderswo Freibetragsgrenzen angehoben, die entlastend wirken können. Das Wichtigste in Kürze.

Steuerbefreiungen

Der steuerliche **Grundfreibetrag** – also jenes Einkommen, bis zu dem keine Einkommensteuer gezahlt werden muss – steigt von bisher 12 096 Euro auf 12 348 Euro im Jahr 2026. Dieses Jahreseinkommen bleibt steuerfrei. Der Grundfreibetrag dient dazu, das Existenzminimum einer erwachsenen Person zu sichern. Die steuerlichen **Kinderfreibeträge** (Kinderfreibetrag und Freibetrag für Betreuung, Erziehung und Ausbildung) werden von 9 600 auf 9 756 Euro pro Kind angehoben.

Die **Kindergeldzahlung** steigt ebenfalls. Familien erhalten für jedes Kind 259 Euro pro Monat – 4 Euro mehr als bisher. Im Rahmen der Einkommensteuerveranlagung prüft das Finanzamt automatisch, ob die steuerliche Entlastung durch Kinderfreibeträge günstiger ist als das Kindergeld.

Ab dem Jahr 2026 wird die **Entfernungspauschale** ab dem ersten Kilometer auf 38 Cent erhöht (einfache Entfernung). Bisher war sie gestaffelt – bis zum 20. Kilometer konnten 30 Cent je Kilometer angesetzt werden, erst ab dem 21.

Kilometer wurden 38 Cent berücksichtigt. Den Weg zur Arbeit können alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer geltend machen – egal ob sie sich mit dem Auto, zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit begeben; sie gilt verkehrsmittelunabhängig.

Vom Jahr 2026 an gelten die Regelungen zur sogenannten **Aktivrente**. Menschen, die die Regelaltersgrenze erreicht haben und einer sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nachgehen, dürfen bis zu 2 000 Euro im Monat steuerfrei hinzuverdienen. Bei

trägen zur Kranken- und Pflegeversicherung fallen jedoch weiterhin an.

Die steuerfreie **Ehrenamts-pauschale** wird von 840 Euro auf 960 Euro pro Jahr erhöht. Diese steuerfreie Pauschale können Personen nutzen, die sich freiwillig im sozialen, kulturellen oder gemeinnützigen Bereich engagieren. Sie soll kleinere Aufwendungen, die mit der ehrenamtlichen Tätigkeit verbunden sind, steuerfrei ausgleichen.

Die sogenannte **Übungsleiterpauschale** steigt von 3 000 auf 3 300 Euro. Die Übungsleiterpauschale richtet sich an Personen, die in Sportvereinen, Volkshochschulen oder ähnlichen Einrichtungen als Übungsleiterin und Übungsleiter oder Trainerin und Trainer tätig sind. Auch diese Pauschale soll helfen, den Aufwand zumindest teilweise auszugleichen, der mit der beschriebenen Tätigkeit einhergeht. Die Einnahmen für derartige Tätigkeiten bleiben steuerfrei, soweit sie die Höhe der Ehrenamts-pauschale beziehungsweise des Übungsleiterfreibetrages nicht überschreiten.

Sozialversicherungs-rechengrößen

Die Sozialversicherungs-rechengrößen, also die Beitragsbemessungsgrenzen und die Beitragssätze, die bestimmen, bis zu welchem Einkommen Beiträge gezahlt werden und wie hoch diese sind, erfahren auch im Jahr 2026 drastische Erhöhungen. Sie umfassen die Renten-, Arbeitslosen-, Kranken- und

Pflegeversicherung und werden basierend auf der Lohnentwicklung jährlich neu festgelegt, um Beiträge und Leistungen anzupassen.

Die Beitragsbemessungsgrenze ist der Höchstbetrag, bis zu dem Einkommen bei der Berechnung des Beitrags berücksichtigt wird. Aufgrund der gestiegenen Löhne und Gehälter erhöht sich die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Ren-

ten- sowie bei der Arbeitslosenversicherung zum 1. Januar 2026 von 8 050 auf 8 450 Euro im Monat (oder 101 400 Euro jährlich). Für darüber hinausgehendes Einkommen müssen keine Beiträge gezahlt werden.

In der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung steigt die Beitragsbemessungsgrenze auf ein jährliches Bruttoeinkommen von 69 750 Euro (5 812,50 Euro im Monat).

2025 lag sie bei 66 150 Euro (5 512,50 Euro im Monat). Die Versicherungspflichtgrenze – das ist der Einkommenshöchstbetrag, bis zu dem Beschäftigte gesetzlich krankenversichert sein müssen – erhöht sich auf 77 400 Euro pro Jahr (6 450 Euro im Monat). 2025 lag sie bei 73 800 Euro jährlich oder 6 150 Euro monatlich.

Zum Teil steigen auch die Zusatzbeiträge der jeweiligen gesetzlichen Kranken-

kassen kräftig. Ähnliches gilt für private Krankenversicherungen, auch hier gibt es teilweise erhebliche Beitragssteigerungen.

► Außerdem wichtig

Der gesetzliche Mindestlohn steigt ab Januar 2026 von 12,82 auf 13,90 Euro brutto pro Stunde. Die monatliche Verdienstgrenze für Minijobs erhöht sich von 556 auf 603 Euro, ab 2027 auf 633 Euro.

rh

Ruhegehaltsempfänger

Anstieg flacht sich ab

Das Statistische Bundesamt hat Mitte Dezember 2025 Zahlen zur Versorgungsempfängerstatistik im Jahr 2024 veröffentlicht.

Wie die Statistiker am 17. Dezember 2025 mitteilten, sind gemäß aktueller Versorgungsempfängerstatistik im Jahr 2024 im öffentlichen Dienst rund 55 900 Pensionierungen angefallen. Damit erhalten insgesamt knapp 1,42 Millionen Menschen (inklusive der privatisierten Bereiche wie Post oder Bahn und der rechtlich selbstständigen Einrichtungen) Ruhegehälter. Diese Zunahme um etwa 12 700 oder 0,9 Prozent bedeutet eine weiterhin stetige, aber sich immer mehr abflachende Zunahme der Anzahl der Ruhegehaltsempfängerinnen und -empfänger. Im Jahr 2023 waren noch 57 600, 2022 sogar 59 000 Menschen in Pension gegangen.

Die Gesamtzahl der Ruhegehaltsempfängerinnen

und -empfänger von Bund, Ländern und Gemeinden wuchs in diesem Rahmen auf 1,114 Millionen Menschen an. Die Gesamtzahl der Empfängerinnen und Empfänger von Hinterbliebenenversorgung in Form eines Witwen-/Witwergelds nach Beamten- und Soldatenversorgungsrecht stieg auf etwa 362 800 (plus 0,7 Prozent gegenüber 2023). Waisengeldberechtigt waren circa 19 300 Kinder Verstorbener.

Etwa 60 Prozent der Ruhestandsbeamten sind ehemalige Landesbedienstete, während der Anteil der dem Bund zugeordneten Pensionäre der Postnachfolgeunternehmen und der Bahn bei knapp 20 Prozent liegt. Sonstige ehemalige Bundesbeamteninnen und

-beamte sowie Soldatinnen und Soldaten stellten einen Anteil von etwa 10 Prozent, während der kommunale Bereich 8,1 Prozent und die Sozialversicherungen rund 1,6 Prozent ausmachten.

Nahezu 80 Prozent der Ruhestandseintritte in allen Rechtskreisen im Jahr 2024 erfolgten nach dem Erreichen einer Altersgrenze. Diese bestehen bei Beamten einerseits aus den seit 2012 im Ansteigen befindlichen Regelaltersgrenzen und besonderen Altersgrenzen sowie andererseits aus der allgemeinen Antragsaltersgrenze und der besonderen Antragsaltersgrenze bei Schwerbehinderung.

Dabei erfolgten etwa 41 Prozent der Ruhestandseintritte im Jahr 2024 vorzeitig auf Antrag und nur noch rund 20 Prozent mit dem Erreichen der Regelaltersgrenze sowie etwa 18 Prozent mit dem Errei-

chen einer besonderen Altersgrenze. Der Anteil der Ruhestandseintritte aufgrund von Dienstunfähigkeit belief sich auf 17 Prozent und der nach Maßgabe von Vorruhestandsregelungen oder sonstigen Gründen auf etwa 4 Prozent.

Die gesamtstaatlichen Ausgaben für die Ruhegehalter früherer Beamtinnen und Beamter im Jahr 2024 betrugen 56,9 Milliarden Euro und zusätzliche 9,0 Milliarden Euro für die Hinterbliebenenversorgung. Dies entsprach wie im Vorjahr rund 1,5 Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Ein durchschnittliches Brutto-Ruhegehalt lag bei 3 416 Euro und stieg damit gegenüber dem Vorjahr um 5,4 Prozent an. Die durchschnittliche jährliche Steigerung der Ruhegehälter betrug im Zeitraum der letzten zehn Jahre rund 2,3 Prozent.

Kranken- und Pflegeversicherung

Ausgabenanstieg wirksam abbremsen

6

Aktuell

Zu Jahresbeginn haben sowohl gesetzliche als auch private Kranken- und Pflegeversicherungen ihre Beiträge erhöht. Die Versicherten argumentieren vor allem mit stark gestiegenen Kosten.

Zum Jahreswechsel haben viele privat Krankenversicherte Post von ihrem Versicherungsunternehmen erhalten, die über anstehende Beitragssteigerungen in der privaten Kranken- und Pflegeversicherung (PKV und PPV) informiert. Gemäß der gesetzlichen Vorgaben prüfen die jeweiligen PKV-Versicherer zunächst die Notwendigkeit der Erhöhung für ihre Tarife in Abhängigkeit von der Kostenentwicklung – und müssen dann bei festgelegten Überschreitungen die Beiträge anpassen. Die Erhöhungen können je nach Tarif oder Zugangsalter unterschiedlich ausfallen. Betroffen von den Anpassungen sind auch die versicherten Beamten und Versorgungsempfänger

in den beihilfekonformen Restkostenversicherungen.

Im Bereich der privaten Krankenversicherungsverträge ist nach Angaben des PKV-Verbands insgesamt von absehbaren Kostensteigerungen von etwa 13 Prozent auszugehen. In diesen Zahlen nicht erfasst sind Versicherte, deren Unternehmen die Beiträge später unterjährig anpassen. Die Anpassung für die Versicherten in beihilfekonformen Tarifen soll dabei im Durchschnitt 11 Prozent, der Anstieg bei den übrigen Versicherten (N-Tarife) voraussichtlich im Schnitt bei 16 Prozent liegen. Dies ist laut Versicherern vor allem auf zusätzliche Leistungen und damit steigende Ausgaben zurückzuführen.

Der PKV-Verband geht außerdem davon aus, dass in der privaten Pflegepflichtversicherung in der Tarifstufe für Beihilfeberechtigte eine Anpassung von durchschnittlich 6 Prozent erfolgt; in der Tarifstufe für die übrigen Versicherten werden die Beiträge erstmals seit dem Jahr 2023 angepasst.

■ Teure Krankenhäuser

Beamte und Versorgungsempfänger in Deutschland werden – wie alle anderen Bürgerinnen und Bürger dieses Landes – mit Kostensteigerungen belastet. Der gesamte Gesundheitsbereich ist überproportionalen Steigerungen ausgesetzt. Ausschlaggebend für die aktuellen Beitragsanpassungen sind die er-

heblich gestiegenen Leistungsausgaben in den vergangenen Jahren. In der PKV sind hier vor allem die massiven Mehrausgaben für allgemeine Krankenhausleistungen maßgebend. Allein 2024 musste die PKV 10 Prozent mehr aufwenden als im Vorjahr. Ähnliches gilt für die Ausgaben für Arznei- sowie für Heilmittel.

In der privaten Pflegepflichtversicherung schlagen vor allem die stark steigende Zahl der Pflegebedürftigen infolge der Ausweitung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs und die Zuschüsse zu den Eigenanteilen in Pflegeheimen zu Buche.

► Kapitaldeckung wirkt dämpfend

Die Alterung der Versicherten hat im Bereich der privaten Kranken- und Pflegeversicherung jedoch

keinen Einfluss auf die Beitragsentwicklung, da sie in den Prämien einkalkuliert und durch Alterungsrückstellungen abgedeckt ist. Wichtig für das Verständnis dieser Entwicklung ist außerdem die Tatsache, dass die Beitragssprünge in der privaten Kranken- und Pflegeversicherung durch den gesetzlich vorgegebenen Anpassungsmechanismus unregelmäßig und in größeren Sprüngen erfolgen. Dem Grundsatz nach ist eine Anpassung immer erst dann möglich, wenn die Versicherungsleistungen um mindestens 10 Prozent oder um einen in den Tarifbedingungen festgesetzten Prozentsatz über den kalkulierten Werten liegen.

Ungeachtet dessen ist im langfristigen Vergleich festzustellen, dass die Beiträge zur privaten Krankenversicherung weniger stark als in der gesetzlichen Krankenversicherung ansteigen. Zwischen 2005 und 2025 sind die Beitragseinnahmen in der PKV je Versicherten um durchschnittlich 3,1 Prozent pro Jahr, in der GKV um 3,8 Prozent pro Jahr gestiegen. Hier zeigt sich, dass sich das Prinzip der Kapitaldeckung positiv auf die Beitragsentwicklung auswirkt. Dies gilt ebenso für die private Pflegeversicherung. Zur Einordnung: Der gesetzliche Höchstbeitrag in der sozialen Pflegeversicherung stieg im selben Zeitraum um 23,4 Prozent.

► Steigende Zusatzbeiträge der GKV

Trotz anderslautender Aussagen von Bundeskanzler Friedrich Merz so-

wie Bundesgesundheitsministerin Nina Warken und trotz des zum Jahresende hastig gestrickten Sparpaketes stiegen die Beitragssätze auch in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zum 1. Januar 2026 spürbar.

Zwar wird der allgemeine Beitragssatz bei 14,6 Prozent der beitragspflichtigen Einnahmen konstant gehalten. Doch der vom Bundesgesundheitsministerium jährlich neu festgelegte durchschnittliche Zusatzbeitrag, der als Orientierungswert für die gesetzlichen Krankenkassen dient, stieg zum 1. Januar 2026 von 2,5 auf 2,9 Prozent. Und so verwundert es nicht, dass zahlreiche gesetzliche Krankenkassen sich gezwungen sehen, ihre kassenindividuellen Zusatzbeiträge anzuheben. Die Anstiege belaufen sich auf bis zu 0,9 Beitragssatzpunkte.

Zum 1. Januar 2019 wurde, auch auf Drängen des dbb, mit dem Versichertenentlastungsgesetz die paritätische Finanzierung der Zusatzbeiträge eingeführt. Somit teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer die Zusatzbelastungen. Auch wenn also die Belastung im Jahr 2026 auf zwei Schultern verteilt wird, stellt sich die Frage, warum für viele Krankenkassen eine erneute Anhebung der Zusatzbeiträge unumgänglich war.

Auch wenn Bundesgesundheitsministerin Warken die Krankenkassen hierfür in die Verantwortung nimmt, sind es weniger die Verwaltungskosten, sondern die politischen

Rahmenbedingungen, die den Kassen das Leben schwer machen: Hier ist insbesondere die mangelnde Finanzierung der versicherungsfremden Leistungen zu nennen. Besonders erwähnenswert sind die Beiträge, die der Staat für Bürgergeldbezieher an die Kassen beziehungsweise den Gesundheitsfonds überweist, denn diese sind mit rund 133 Euro monatlich viel zu gering bemessen. Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen schätzt, dass die allein hierdurch verursachte Unterfinanzierung ein Volumen von neun bis zehn Milliarden Euro jährlich ausmacht.

Würde man diese Summe in Beitragssatzveränderungen umrechnen, könnte bei auskömmlicher Finanzierung der Beitragssatz um rund 0,5 Prozentpunkte gesenkt werden.

In der Politik besteht grundsätzlich Einigkeit darüber, dass die Ausgabenentwicklung im gesamten Bereich der Kranken- und Pflegeversicherung wirksam gebremst werden soll. Es wurden Expertenkommmissionen für den Gesundheits- und Pflegebereich damit beauftragt, Vorschläge zu erarbeiten. Diesen aktuellen Prozess wird der dbb kritisch begleiten.

th, krz



MEDIRENTA
CLASSIC

Beihilfe – leicht gemacht!

Ein Ansprechpartner für alle Angelegenheiten

Viele Beihilfeberechtigte sind mit ihren komplizierten Krankenkostenabrechnungen überfordert, und wenn die Pflege dazu kommt, sind auch die Angehörigen oft hilflos. Wer kennt sich aus und kann hier helfen?

Mit unserem Komplett-Service sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen für unsere Mandanten alle Vorgänge rund um die Krankenkostenabrechnungen, Pflege- und Gesundheitsaufwendungen.

Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und unsere Erfahrung aus mehr als 40 Jahren Tätigkeit als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister – bundesweit.

Rufen Sie uns an: 030 / 27 00 00

www.medirenta.de

Digitale Teilhabe

Bedienoberflächen im Fokus

In einem Impulspapier fordert die BAGSO eine nutzerfreundliche Gestaltung digitaler Geräte für alle Generationen.

Wahrscheinlich haben es die meisten schon einmal erlebt: das Gefühl, dass der eigene Zeigefinger zu dick ist, um das Smartphone zu benutzen, oder dass man das neue, schicke Tablet, das die Enkel einem gerade zu Weihnachten geschenkt haben, zwar an- und wieder ausschalten kann, dass es aber für sonst nichts zu gebrauchen und ein Buch mit sieben Siegeln ist. Dabei war das Gerät als „intuitiv“, also als sich selbst erklärend, angepriesen worden.

„Digitale Anwendungen auf Smartphones, Tablets und anderen mobilen End-

geräten müssen die Bedürfnisse und Lebensrealitäten älterer Menschen berücksichtigen“, fordert deshalb die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V., in einem noch Ende 2025 veröffentlichten Impulspapier. Elf zentrale Punkte hat die Organisation erarbeitet, die zeigen, wie Bedienoberflächen digitaler Geräte inklusiv gestaltet werden sollten, um die digitale Teilhabe älterer Menschen zu stärken.

„Smartphones und Tablets spielen eine zunehmend wichtige Rolle im Leben älterer Menschen.

Sie erleichtern den Zugang zu Informationen sowie Dienstleistungen, fördern den Austausch mit anderen und eröffnen weitere Möglichkeiten der Teilhabe. Mobile Endgeräte und digitale Schnittstellen sind in zahlreichen Lebensbereichen notwendig geworden, da analoge Alternativen zunehmend eingestellt werden“, argumentieren die Autoren und Autorinnen. „Gute Technologien zeichnen sich nicht allein durch Barrierefreiheit aus. Nur wenn digitale Lösungen zu den vielfältigen Lebensrealitäten der Nutzerinnen und Nutzer passen, können sie ihre Potenziale entfalten. Eine frühzeitige und kontinuierliche Einbindung älterer Menschen in Entwicklungsprozesse ist dafür unverzichtbar“,

heißt es weiter. Eine benutzerfreundliche Gestaltung helfe, Hemmschwellen im Umgang mit digitalen Anwendungen abzubauen.

In dem Papier spricht sich die BAGSO, deren Mitglied auch die dbb bundesseniorenvertretung ist, neben konsequenter Barrierefreiheit unter anderem auch für vereinfachte Startoberflächen, leicht verständliche Oberflächen und Symbole, Nachrüstoptionen und begleitende Schulungsangebote aus.

Die BAGSO appelliert an Politik, Wirtschaft und Forschung, die Perspektiven älterer Nutzerinnen und Nutzer systematisch in die Entwicklung von digitalen Bedienoberflächen einzubeziehen. ■



© Layla Ait Laaraj/Unsplash

Freundschaften im Alter

Das Salz in der Suppe des Alltags

Beziehungen zu Freunden und Freundinnen zu pflegen, steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern hat nachweisbar eine gesundheitsfördernde Wirkung. In einem Netz sozialer Bindungen zu leben, lässt uns gesünder und sogar langsamer altern.

„Am schwersten ist, dass wir so allein sind“, hatte die über 90-Jährige im Interview auf die Frage geantwortet, was ihr und ihrem Mann am hohen Alter das größte Unbehagen bereitet. Sie vermisse frühere Kollegen, Kommilitonen aus dem Lehramtsstudium, Wegbegleiter über viele Jahrzehnte hinweg aus dem Chor, der Kirchengemeinde und mehreren Arbeitskreisen. Am stärksten belastet die ehemalige Lehrerin, „dass so viele schon tot sind“.

Solch schnörkellose Formulierungen bekommt die Autorin auch zu hören, als sie die eigenen Eltern, beide über 80 Jahre alt, nach dem einst großen Freundeskreis fragt: „Wir sterben aus.“ Sie seien im Herbst und Winter des vorigen Jahres auf über zehn Beerdigungen gewesen: etwa auf der jener Schulfreundin, die es schon in den späten 1950er-Jahren geliebt hatte, stundenlang (sündhaft teure) „Freundinnen-Telefonate“ zu führen, oder auf denen von zwei Freunden, die man schon in den ersten Tagen

des Medizinstudiums kennengelernt hatte.

Freunde ersetzen Familienbindungen

Freunde sind so etwas wie das Salz in der Suppe unseres Alltags. Häufig sind sie es, mit denen wir, da gleichaltrig, nicht nur historische Schlüsselerlebnisse, sondern auch ähnliche Lebenserfahrungen teilen. Der Schweizer Soziologe François Höpflinger untersucht im Rahmen seines Forschungsschwerpunktes Alters- und Generationenforschung auch Freundschaften im Alter und betont die erhöhte Bedeutung von Freundschaftsbeziehungen älterer Menschen in der Gegenwart. Sie sei eng mit zentralen strukturellen und generationellen Wandlungen des Alters verbunden:

Mit dem Altern der Babyboomer kämen „Frauen und Männer ins Rentenalter, die in ihrer Jugend und ihrem jungen Erwachsenenalter stark von Peer-group-orientierten soziokulturellen Strömungen (Jugendbewegung, Rock 'n'

Roll und so weiter) geprägt wurden“. Die Bildungsexpansion – der Ausbau von Universitäten und Fachhochschulen in den 60er- und 70er-Jahren – habe die Auskristallisierung von Freundschaftsbeziehungen unter gleichaltrigen Menschen zusätzlich verstärkt, da damit Frauen und Männer häufiger und länger in einer durch Gleichaltrigenkontakte bestimmten jugendnahen Lebensphase verbracht haben und noch verbringen, argumentiert der Forscher.

Die verstärkte Erwerbsorientierung junger Frauen habe die Exklusivität familialer Orientierungen zusätzlich aufgebrochen. Heute würden verstärkt familiäre und außerfamiliäre Kontakte (wie etwa Freundschaftsbeziehungen) kombiniert, ausdrücklich auch in der nachberuflichen Lebensphase.

Zudem profitieren immer mehr Ältere von einem langen gesunden Rentenalter in, verglichen mit den Generationen vor ihnen, verbesserter wirtschaftlicher Absicherung. „Was Freundschaften im höheren Lebensalter betrifft, ergibt sich vermehrt eine Ausdifferenzierung zwischen langjährigen Freundschaftsbeziehungen – die durch gemeinsame Jugenderlebnisse oder Generationengemeinsam-

keiten geprägt sind – und neuen freizeitbezogenen freundschaftlichen oder zumindest freundschaftsnahen Beziehungen, die nach der Pensionierung durch gemeinsame Freiwilligenarbeiten oder gemeinsame sportliche und kreative Tätigkeiten entstehen“, so Höpflinger.

Vorsorge vor Alterseinsamkeit

Angesichts eines wachsenden Anteils kinderloser und geschiedener Menschen wird die soziale Einbettung älterer Menschen häufig mit Sorge betrachtet. Studien des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) zeigen jedoch, dass übertriebene Besorgnis in dieser Hinsicht unbegründet ist. Immer häufiger wenden sich ältere Menschen nämlich an Freunde und seltener an Familienangehörige, wenn sie einen guten Rat brauchen oder getröstet werden wollen.

Hinzu kommt: Im höheren Alter werden immer mehr Freizeitaktivitäten mit Freunden und nicht nur mit Familienmitgliedern unternommen. Deutlich zeigen sich deren positive Auswirkungen. Oliver Huxhold, einer der Studienautoren, erläuterte bereits 2017: „Zeit mit Freunden zu verbringen und gemeinsam mit Freunden aktiv zu sein, hilft, das emotionale

Webtipp

Das Friendship Enrichment Programme kann auf Deutsch angezeigt werden: leydenacademy.nl/friend/.

Freunde alter Menschen: famev.de/gemeinsam-gegen-einsam/

Wohlbefinden im Alter aufrechtzuerhalten.“

Wie Freundschaften die Gesundheit beeinflussen, wurde auch 2024 an der University of Michigan in Chicago beforscht. Menschen über 50 Jahre seien gesünder, wenn sie Freunde haben, die ihnen in Gesundheitsfragen beistehen, fand das Team um die Demografin Sarah Patterson im Rahmen einer telefonisch durchgeführten repräsentativen Umfrage heraus. Umgekehrt gaben psychisch und physisch kranke Menschen doppelt so häufig an, keine Freunde zu besitzen.

Eine weitere US-amerikanische Studie zeigt, dass vor allem lange, tiefe Freundschaften als Jungbrunnen fungieren. Für die Untersuchung analysierten die Forscherinnen und Forscher die sozialen Bindungen von mehr als 2.100 US-Amerikanerinnen und -Amerikanern, die diese im Laufe des Lebens aufgebaut hatten, und schätzten das biologische Alter der Teilnehmenden anhand epigenetischer Veränderungen ihres Erbguts ein. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler befragten die Teilnehmenden zu Aspekten wie elterlicher Wärme, Unterstützung in der Kindheit, Engagement in Gemeinde und Nachbarschaft, religiösem Engagement sowie kontinuierlicher Unterstützung durch Freunde und Familie im Erwachsenenalter.

Als wichtigster Faktor für gesundes Altern stellte sich das Gefühl der Verbundenheit mit der Gemeinschaft heraus, gefolgt

von positiven Beziehungen zu Freunden und Familie. Laut Erstautor Anthony Ong von der Cornell University geht es demnach nicht nur darum, in der Gegenwart Freunde zu haben. Wichtig sei, soziale Bindungen im Laufe des Lebens wachsen und tiefer werden zu lassen.

Das Friendship Enrichment Program (also etwa: Programm zur Förderung von Freundschaften), entwi-



ckelt von Nan Stevens an der Universität Nijmegen in den Niederlanden, ist ein zwölfwöchiges Schulungsprogramm für ältere Erwachsene, das darauf abzielt, Einsamkeit zu reduzieren und Wohlbefinden durch die Verbesserung sozialer Fähigkeiten und Freundschaften zu fördern, indem es Teilnehmern hilft, ihre Bedürfnisse zu klären, Netzwerke zu analysieren und Strategien zur Entwicklung neuer oder zur Verbesserung bestehender Freundschaften zu entwickeln.

► Neue Freunde finden

Doch nicht nur auf die Pflege bestehender Freundschaften kommt es an, sondern auch darauf, in der eigenen Umgebung möglichst neue und sogar jüngere Freunde zu finden. So bietet der Verein „Freunde alter Menschen“, eine im Ursprung französische Initiative, in etlichen deutschen Großstädten einen Besuchsdienst an, der genau darauf abzielt:

auf Geschichte, Kunst und Kultur, die den Jungen sonst verschlossen geblieben wären. Der scharfzüngige britische Dramatiker George Bernard Shaw hatte insofern treffgenau formuliert: „Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte.“

Und Hartnäckigkeit spielt eine Rolle beim Auf- und Ausbau eines Freundeskreises: Ein Klassenkamerad des Vaters hatte nicht

Alte und Junge sollen einander nicht nur kennenlernen, sondern sich anfreunden und zu einer stabilen, lang anhaltenden Beziehung finden.

Auch im Freundeskreis der Eltern hatte es so jemanden gegeben: einen väterlichen Freund, der über völlig andere Lebenserfahrungen verfügte als die eigenen Angehörigen. Der gab auf seine eigene, sehr zurückhaltende Art nicht nur höchst sinnvolle Ratschläge, sondern eröffnete auch Perspektiven, etwa

geruht, bis er den durch Schulabschluss und Mauerbau gerissenen Freundschaftsfaden in den 90er-Jahren neu hatte knüpfen können. Zu viert – die Männer plus deren Ehefrauen – sind sie inzwischen in regelmäßigen Abständen unterwegs: zu Ausstellungen und ins Theater, sogar gereist ist man schon miteinander.

Daraus ist zu schließen: Ignorieren Sie keine Einladung zu einem Klassen- oder Ehemaligentreffen!

ada