

Im Ruhestand etwas Sinnvolles tun

Koblenz (RP). Im Ruhestand etwas Sinnvolles tun – und vielleicht dabei die Welt entdecken.

Fünf Dinge, die aktive Senioren tun können. Im Ruhestand fehlt vielen die Tagesstruktur und der Kontakt zu den Kollegen. Einsamkeit ist oft ein Thema. Warum nicht eine sinnvolle Aufgabe finden und damit die Gesellschaft stärken? Die Vorteile: soziale Kontakte, das Gefühl, gebraucht zu werden und neue Erfahrungen sammeln. Möglichkeiten gibt es viele: vom Sozialen über Kultur bis zu Umwelt- und Tierschutz – sowohl in Wohnortnähe als auch im Ausland. Zwar sind die meisten Teilnehmenden bei Freiwilligenarbeit im Ausland junge Erwachsene, doch in manchen Projekten sind erfahrene Helfer ebenfalls gefragt. Welche Möglichkeiten es gibt und was zu beachten ist, weiß die Debeka, einer der größten Versicherer und Bausparkassen in Deutschland.

Tipp 1: Ehrenamt

Ins klassische Ehrenamt in der Gemeinde oder im Verein wird man gewählt oder ist Mitglied in einer Hilfsorganisation, z. B. dem DRK. Doch eigentlich gilt jede unentgeltliche Unterstützung als ehrenamtlich. Hilfe bei der Tafel, der Caritas, oder Vorlesen in der Grundschule oder im Altenheim, Gassigehen mit Hunden aus dem Tierheim sind nur einige Beispiele. Einfach bei den Stellen, die interessieren, nachfragen, etwa bei Vereinen, NGOs (Nichtregierungsorganisationen), Theatern, Museen, Bibliotheken oder der örtlichen Verwaltung. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen vermittelt beispielsweise bundesweit Angebote und persönliche Beratungen in Wohnortnähe.



„Jung und Alt gehen Angeln“. Was geschieht dann mit dem Fisch; „Die Alten“ können es zeigen

Tipp 2: Projekte unterstützen

Wer sich nicht dauerhaft zeitlich binden möchte, findet bestimmt einzelne Projekte, bei denen man helfen kann: Stadtfeste oder andere Veranstaltungen, Pflanzaktionen, Dreck-weg-Tage, Ferienfreizeiten, Bildungsprojekte an Schulen, Nachbarschaftshilfe...

Tipp 3: Ersatzoma – Granny-Au-pair

Manche Familien suchen eine Ersatzoma oder einen Ersatzopa, die bei der Betreuung der Kinder helfen. Das ist als Granny-Au-pair auch im Ausland möglich und bietet die Möglichkeit, nebenbei Kultur und Land kennenzulernen. Ein solcher Einsatz ist außerdem eine Chance, mit kleinem Geldbeutel die Welt zu entdecken, denn Kost und Logis sind in der Regel frei.

Tipp 4: Senior-Experte werden

Das eigene berufliche Fachwissen weiterzugeben ist als Senior-Experte gefragt, etwa in Handwerk, Industrie oder Schulen. Der Senior Expert Service ist eine staatlich geförderte Entsendeorganisation für Fach- und Führungskräfte in verschiedenen Bereichen. Dort kann man sich als Experte registrieren lassen oder ausgeschriebene Projekte im In- und Ausland finden.

Tipp 5: Volunteer

Freiwilligen-Programme für einige Wochen oder Monate gibt es auch im Ausland. Das reicht von urlaubsähnlichen Angeboten mit Arbeitseinsätzen, oft im Natur- und Tierschutz, bis zur Entwicklungshilfe. Häufige Einsatzgebiete sind der Schutz von Wildtieren oder die Reinigung von Stränden.

Wie abgesichert?

Es ist wichtig zu prüfen, ob Anbieter eines Projekts oder eines Programms seriös sind und inwiefern man versicherungstechnisch über sie abgesichert ist. Ist das nicht der Fall, sollte man privat vorsorgen. Das betrifft besonders Kranken-, Haftpflicht- und Unfallversicherung. Geht es über die Landesgrenze hinaus, ist eine Krankenversicherung fürs Ausland wichtig. Eine Auslandsreisekrankenversicherung gilt in der Regel für maximal sechs Wochen (z. B. bei der Debeka zehn Wochen). Für gesetzlich Krankenversicherte ist es sinnvoll sie zusätzlich abzuschließen. Oftmals gilt die private Krankenversicherung zeitlich uneingeschränkt weltweit. Das sollte allerdings mit dem Versicherer direkt geklärt werden, wenn der Zweck des Auslandsaufenthalts feststeht.

Text: Debeka Krankenversicherungsverein a. G.
Debeka Allgemeine Versicherung AG