

## Rente fair teilen: Wie das Splitting für Paare funktioniert

Rentenansprüche fair verteilen: Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn jemand in einer Partnerschaft wegen der Kinder beruflich kürzergetreten ist. Beim Rentensplitting gibt die Person mit den höheren Ansprüchen auf gesetzliche Rente einen Teil ihrer Anwartschaft an den oder die andere ab. Auf diese Möglichkeit weist die Deutsche Rentenversicherung Bund hin. Auch eingetragene Lebenspartner können das nutzen.

### Das sind die Voraussetzungen:

- Die Ehe wurde nach dem 31. Dezember 2001 geschlossen. Bestand sie schon früher, müssen beide Ehepartner nach dem 1. Januar 1962 geboren worden sein.
- Beide Partner müssen 25 Jahre rentenrechtliche Zeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung haben.
- Eine Erklärung beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Die in der Regel gemeinsame Erklärung kann frühestens sechs Monate, bevor die jüngere Person die Regelaltersgrenze erreicht, abgegeben werden. Nach dem Tod eines Partners oder der Partnerin kann auch nur der oder die Hinterbliebene entscheiden.

### Was sind die Vor- und Nachteile?

Die Rentenansprüche aus der Zeit der Ehe kommen in einen Topf und werden gleichmäßig aufgeteilt. Grundsätzlich also eine faire Lösung. Vorteil: Bei

der erhöhten Rentenzahlung bleibt es auch dann, wenn der oder die andere stirbt. Selbst wenn man dann noch einmal neu heiratet, wird die Rente weiter gezahlt. Das ist anders als bei der Hinterbliebenenrente. Diese schließt sich übrigens mit dem Rentensplitting aus.

Eben darin kann ein Nachteil liegen: Es geht nur das eine oder das andere, und hat man sich einmal für das Rentensplitting entschieden, ist das verbindlich. Für das Splitting entscheiden kann man sich allerdings auch noch, wenn man bereits eine Witwen- oder Witwerrente erhält. Nur rückgängig ist es nicht mehr zu machen.

### Vorher alles durchrechnen

Weil die finanziellen Auswirkungen individuell sehr unterschiedlich sein können, sollte man sich vor so einer Entscheidung gut beraten und berechnen lassen, was im konkreten Fall besser ist. Lohnen kann sich das Rentensplitting etwa dann, wenn man schon eine eigene Rente bezieht und das Einkommen so hoch ist, dass eine Witwen- oder Witwerrente gar nicht ausgezahlt würde.

Die Deutsche Rentenversicherung berät dazu kostenfrei. Die wichtigsten Informationen finden Interessierte außerdem in den DRV-Broschüren „Rentensplitting – partnerschaftlich teilen“ und „Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten“, herunterzuladen auf „Deutsche-Rentenversicherung.de“. (dpa)



Wenn alles gleichzeitig rein prasselt: Kleine Rituale oder sogar Selbstgespräche können helfen, den Stress im Job zu sortieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

## Halt, Stopp! Tipps gegen Stress im Arbeitsalltag

Nur noch dies und das erledigen, immer ansprechbar sein und dann auch noch Meetings: Viele Menschen leiden unter zermürbendem Stress im Job. Leider lässt sich der nicht immer vermeiden. Aber: Mit ein paar einfachen Strategien lässt er sich besser managen. Die Arbeitnehmerkammer Bremen gibt Tipps.

Der erste Tipp: Selbstgespräche führen. Die können in stressigen Situationen dabei helfen, einen Plan zu entwickeln, um die Gedanken etwas zu beruhigen und in eine übersichtlichere Struktur zu bringen. Ein kurzes „Jetzt mache ich erst einmal das und danach dann das andere“, verhindert, dass gefühlt alles gleichzeitig passieren muss.

### Versuchen Sie eine Mini-Veränderung

Der zweite Tipp: Mini-Routinen einplanen. Gerade, wenn viel los ist, sind feste Pausen oft nicht möglich. Stattdessen sollten Arbeitnehmer Mini-Routinen

planen, rät die Arbeitnehmerkammer. Eine solche Routine kann etwa sein, dass man zu jeder vollen Stunde ein wenig trinkt oder einen kleinen Snack isst.

Der dritte Tipp: Durchatmen. Gibt es gerade keine Zeit für eine Pause, kann auch ein kurzes Durchatmen zwischen Arbeitsaufgaben oder -schritten helfen. Zweimal tief einatmen, einmal in den Bauch, dann in die Brust, und wieder langsam ausatmen, rät die Arbeitnehmerkammer. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem etwas. Alternativ hilft es auch, die Schultern zu senken, den Kiefer zu lockern und kurz in die Ferne zu schauen.

### Halt, Stopp! So passen Sie auf sich auf

Der vierte Tipp: Dem Körper Stopp signalisieren. Verfällt man zu sehr in Hektik, macht das alles nur komplizierter. Deshalb lohnt es sich, in solchen Momenten zu fragen: Kann ich hier etwas Tem-

po herausnehmen? Vor allem in Situationen ohne Gefahr kann das dabei helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Zudem kann dem Körper auch physisch ein Stoppsignal gegeben werden. Dazu sollten Arbeitnehmer beide Füße fest auf den Boden stellen, die Hände für ein paar Sekunden kräftig gegeneinanderdrücken und dann atmen, empfiehlt die Arbeitnehmerkammer.

Der fünfte Tipp: Nein sagen. Ebenso wichtig ist es aber auch, klare Grenzen zu setzen. Wenn man selbst gerade zu viel zu tun hat und dann von anderen nach Unterstützung gefragt wird, sollte mit Klarheit geantwortet werden. Das kann entweder einfach ein „Nein“ sein, oder alternativ etwas wie „Ich komme in ein paar Minuten“ oder „Das mache ich, wenn ich hier fertig bin“, so die Arbeitnehmerkammer. So staut sich kein zusätzlicher Stress durch Multitasking an, und gleichzeitig wird vermieden, unkollegial zu wirken. (dpa)

## + NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

Alle Angaben ohne Gewähr.

### APOTHEKEN

**PEINE Eulen-Apotheke** Tel. (05171) 40070, Eichendorffstr. 13: So. 9-9 Uhr  
**EDEMISSEN Dirk Apotheke** Tel. (05176) 241, Hermann-Löns-Str. 21: Sa. 9-9 Uhr  
**HOHENAMELN Apotheke Hohenhameln** Tel. (05128) 204, Clauener Str. 9: Sa. 9-9 Uhr  
**WENDEBURG Aue-Apotheke** Tel. (05303) 92360, Büsingstr. 8: So. 9-9 Uhr

### ÄRZTE

**PEINE Allgemeiner Bereitschaftsdienst** telefonische Erreichbarkeit bis zum Folgetag 7 Uhr, Tel. 116117: Sa., So. 8 Uhr

### KINDERÄRZTE

**BRAUNSCHWEIG Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst im Klinikum** Tel. 116117, Salzdhallumer Str. 90: Sa., So. 10-20 Uhr

### ZAHNÄRZTE

**PEINE Zahnärztlicher Notdienst** Tel. (05176) 923399: Sa., So.  
**SEHNDE Zahnärztlicher Notdienst** Tel. (05138) 2560: Sa., So.

### TIERÄRZTE

**BODENSTEDT Dr. Sarah Lauenstein-Bosse** Tel. (05302) 3406, Im Kleinen Dorfe 8a: Sa., So.

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**



**Mo., 8. Juni | 15:00 - 19:00 Uhr**  
**Landcafé Emmil's Erbe**  
**Bürgerhausstraße 3, Schwicheldt**



←  
**Jetzt QR-Code scannen  
und einen Termin  
reservieren!**

**SPENDE  
BLUT**  
BEIM ROTEN KREUZ