

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

## **Frauen leben länger - aber wovon? Altersarmut ist weiblich!**



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Nürnberg

*bringt weiter.*

Frauen leben länger - aber wovon?

---

## Warum sind gerade Frauen besonders betroffen?

Fällt dieses Einkommen weg und reichen die eigenen Einkünfte nicht aus, verschärft sich die Situation um ein Vielfaches!

Viele Frauen unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Angehörigen. In dieser Zeit werden keine oder nur geringe Sozialversicherungsbeiträge gezahlt.

Des Weiteren arbeiten sie oft über lange Zeit in Teilzeit oder in Minijobs. Dies mindert nicht nur ihre Chancen ein finanziell unabhängiges Leben zu führen, sondern erhöht auch das Risiko einmal unter Altersarmut zu leiden.

Insbesondere Arbeitszeiten unter 30 Stunden wöchentlich führen dazu, dass Frauen ihren Lebensunterhalt nicht alleine sicherstellen können und auch bei Arbeitslosigkeit oder später im Rentenbezug nicht mehr ausreichend versorgt sind.

Hinzu kommt die Beschäftigung in geringer entlohnten Tätigkeiten, die ohnehin zu einem niedrigeren Rentenanspruch führen.

Frauen verlassen sich häufig darauf, dass das Einkommen eines Partners / einer Partnerin den Lebensunterhalt sichert.



Frauen leben länger - aber wovon?

---

## Endstation Altersarmut

Nach dem Ergebnis der Studie des DGB 2025 können **53% aller erwerbstätigen Frauen mit ihrem eigenen Einkommen ihre Existenz nicht absichern**. 70% der erwerbstätigen Frauen verdienen nicht genug, um langfristig für sich und ein Kind vorzusorgen.

Zudem können Sie bei einem durchschnittlich geringeren Verdienst weniger Altersvorsorgeansprüche aufbauen als Männer. Im Ruhestand entsteht dadurch ein erheblicher Unterschied in der Höhe der Rentenbezüge.

Nach der Statistik der Deutschen Rentenversicherung erhielten in den alten Bundesländern (Stichtag 31.12.2023) durchschnittlich monatlich

- **Männer 1.332 Euro Altersente**
- **Frauen 830 Euro Altersrente.**

**Frauen haben ein höheres Risiko im Alter von Armut betroffen zu werden. Sie sind dann häufig auf ergänzende soziale Leistungen, die Unterstützung von Angehörigen oder eine Erwerbstätigkeit neben der Rente angewiesen.**

Quelle:

<https://frauen.dgb.de/++co+++bf41405ae55b-11ef-9765-3585419c1970>



## Zwei Frauen berichten!

### Von Altersarmut betroffen:

Anni M. 73 Jahre alt erzählt:

Nach der Schule habe ich Schneiderin gelernt. Mit 23 Jahren bin ich wegen der Geburt meines Sohnes zu Hause geblieben. Drei Jahre später kam dann die Tochter. Erst als beide Kinder in der Schule waren, konnte ich wieder arbeiten. Aber der Betrieb hatte zugemacht. Ich habe dann nur einen Minijob bei unserem Lebensmittelladen bekommen.

Fünfzehn Jahre habe ich so gearbeitet, dann hat sich die Möglichkeit ergeben, 25 Stunden in der Woche zu arbeiten. Da ich nebenbei noch meinen Haushalt zu machen hatte, war das für mich und meinen Mann so in Ordnung.

Heute bin ich alleine, die Kinder wohnen weit weg. Meine Rente reicht gerade, um die Miete zu zahlen und das Lebensnotwendige zu kaufen. Die Kinder will ich mit meinen Sorgen auch nicht belasten.

Manchmal reicht es aber auch hinten und vorne nicht. Früher hätte ich nicht gedacht, dass ich einmal jeden Cent zweimal umdrehen muss. Ja, wenn man jung ist, denkt man nicht an später. Heute weiß ich, dass man schon rechtzeitig für das Alter vorsorgen muss.

### Rechtzeitig Vorsorge getroffen:

Sieglinde F. 52 Jahre erzählt:

Ich habe eine Ausbildung zur Verkäuferin gemacht. Nach der Geburt meiner Zwillinge bin ich bis zur Einschulung zu Hause geblieben. Dann habe ich 20 Stunden in der Woche gearbeitet.

Das hat ganz gut geklappt. Am Samstag hat mein Mann sich um die Kinder gekümmert und ich konnte dann auf 25 Stunden aufstocken.

Eine Kollegin, die gerade eine Trennung hinter sich hatte, hat mich dann auf die Rentenberatung aufmerksam gemacht. Dort wurde mir vorgerechnet, was ich mal an Rente bekommen werde. Da wurde mir erst bewusst, dass da nicht viel übrig bleiben wird.

Ich habe die Möglichkeit genutzt, mich zur Filialleiterin fortzubilden. In der Schule wurde eine Nachmittagsbetreuung eingerichtet und ich konnte in Vollzeit arbeiten. Mein Mann und die Kinder mussten natürlich auch zu Hause mit anpacken, sonst wäre das so nicht machbar gewesen.

Inzwischen stehen die Kinder auf eigenen Beinen und ich auch!

## Altersarmut vermeiden:

- Frühzeitig Beratungsangebote nutzen
- Berufs und Studienwahl zukunftsorientiert ausrichten
- Ausbildung bzw. Studium abschließen
- Weiterbildungs-/Qualifizierungsmöglichkeiten nutzen

- Rechtzeitig Betreuungsmöglichkeiten für Kinder bzw. pflegebedürftige Angehörige abklären
- Lücken im Lebenslauf klein halten
- Möglichst schnell beruflich wieder einsteigen
- Über private Altersvorsorge informieren
- Auf eigenständige Existenzsicherung achten



## Informations- und Beratungsmöglichkeiten:

Bei den nachfolgend aufgeführten Stellen erhalten Sie umfangreiche Informationen und Beratung rund um die Berufswahl, das Erwerbsleben, die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf und die soziale Absicherung.

Nutzen Sie diese Angebote frühzeitig!

- Agentur für Arbeit [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Rentenversicherung [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Zuständige Krankenkasse
- Minijobzentrale [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)
- Jugendämter [www.jugendaemter.com](http://www.jugendaemter.com)
- Zentrum Bayern für Familie und Soziales [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)
- Pflegestützpunkte / Fachstellen für pflegende Angehörige [www.stmpg.bayern.de](http://www.stmpg.bayern.de)

**Herausgeberin:**

Die Beauftragten für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt der bayrischen Arbeits-  
agenturen

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

Agentur für Arbeit Nürnberg  
E-Mail: Nuernberg.BCA@arbeitsagen-  
tur.de

Stand Mai 2025



Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt