

Von der Betreuungsverfügung bis zur Beihilfe

Seniorensseminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Mit 42 Teilnehmer/innen war das Seniorensseminar zur „Vorbereitung auf den Ruhestand“ im Gasthaus „Zur Krone“ in Tann in der Rhön sehr gut besucht.

Dabei war die Unterbringung in den Zimmern gewohnt gut und die Verpflegung wieder einmal erstklassig.

Und dass das Seminar auch sehr gut war, bescheinigten die Teilnehmer/innen am Ende der zweitägigen Veranstaltung den Organisatoren vom Landesseniorenvorstand. Neben ernsthaften Themen wurde am ersten Abend auch ein heiterer Film zum Thema Ruhestand gezeigt, „Papa ante portas“ von und mit Lori-ot.



Hans Werkmeister, Fachmann für Vorsorge im Alter

Norbert Weinbach, Vorsitzender des Landesseniorenvorstandes, begrüßte die Teilnehmer/innen und gab einen kurzen Abriss über die Arbeit des Vorstandes. Er machte deutlich, dass es wichtig sei, als Senior in der GdP zu bleiben, dass der Anteil der Senioren bei rund zwanzig Prozent der Mitglieder liege und dass diese sehr oft die Säle füllten bei Jahreshauptversammlungen in Kreisgruppen und dass sie bei Demonstrationen in großer Zahl vertreten seien.

Betreuungsverfügung

Den Reigen der Seminarthemen eröffnete Hans Werkmeister, Seniorenvertreter des PP Frankfurt und

ehrenamtlicher Betreuer mit einem Blick auf bestimmte Verfügungen und Vollmachten, mit denen man eigentlich nicht warten sollte bis zum hohen Alter. Vielmehr sei es notwendig, für sich und die seinen rechtzeitig vorzusorgen. Dazu gehören nicht nur ein Testament, mit gegenseitiger Bankvollmacht über den Tod hinaus, sondern auch eine private zusätzliche Altersvorsorge, z.B. die Riesterrente.

Um sich selbst zu schützen, sollte man eine Betreuungsverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung auf den dafür vorgesehenen Formularen ausfüllen, die sich an die gesetzlichen Vorschriften halten.

Die Mehrzahl davon ist im Mitgliederbereich der GdP im APS-Programm hinterlegt. Es dient dazu, eine Vertrauensperson zu benennen, die für einen selbst entscheidet, wenn man dazu nicht mehr in der Lage ist. Das kann eintreten nach einem Unfall, nach einer Operation, aufgrund einer Alterskrankheit (z.B. Demenz), bei einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung.

Wenn ich also selbst nicht mehr in der Lage bin, eigene Entscheidungen zu treffen, habe ich jemand, dem ich vertrauen kann und der die Entscheidungen für mich trifft.

Das können finanzielle Entscheidungen sein, das kann aber auch mein Wille sein, bei einer sehr schweren Erkrankung mich nicht künstlich am Leben zu erhalten.

Bei den finanziellen Angelegenheiten sollte man auch eine Vollmacht ausfüllen, dass diese Vertrauensperson auch für mich die Beihilfeangelegenheiten regeln kann. Vertrauensperson kann ein naher Verwandter sein, muss aber nicht. Es kann auch ein guter Freund sein.

Hat man keine Vorsorge getroffen für einen Notfall, entscheidet das Vormundschaftsgericht und setzt einen amtlichen Betreuer ein.

Beachten sollten GdP-Mitglieder, dass bei ihrem Todesfall die GdP ein

Sterbegeld bezahlt, dass sie es aber auch bezahlt, wenn die Ehefrau, der Ehemann sterben, selbst wenn diese/r nicht Mitglied der GdP war.

Krankheiten vorbeugen

Klaus Freudenberg, Arzt für Allgemeinmedizin und Wund-Diplom-Arzt aus Hünfeld referierte locker und ungezwungen zum Thema „Krankheiten vorbeugen“.

Dabei brachte der Mediziner den Seminarteilnehmer/innen manch Neues bei.



Krankheiten vorbeugen war das Thema des Mediziners Klaus Freudenberg

Wichtig sei es, zu wissen, dass die Lebenskräfte des Menschen sich etwa bis zum 25. Lebensjahr aufbauten. Danach gehe es bergab. Spätestens mit 40 bis 50 Jahren erkenne man die ersten größeren Verschleißerscheinungen.

Dazu gehöre der Gelenkverschleiß aber auch die Einschränkung von Organfunktionen. Notwendig sei es, eigentlich vom ersten Lebenstag an, dem Verschleiß vorzubeugen, um sich möglichst bis ins hohe Alter fit zu halten.

Man solle später die Belastung im Beruf beachten, Stress möglichst vermeiden, auf den Körper hören und ihm ein Mitspracherecht geben. „Wer rastet der rostet“, sagt ein altes Sprichwort.

Deshalb sollte der Mensch sich möglichst viel bewegen. Nicht den Aufzug benutzen, lieber Treppen steigen, sich sportlich betätigen ohne zu übertreiben. Training sei wichtig, um Muskeln (auch das Herz ist ein Muskel) und Sehnen zu kräftigen, sie elastisch zu halten. Beweglichkeit sorgt für Gelenkflüssigkeit und beugt so dem Verschleiß vor. Verhärtete Sehnen führen zu Fehlbelastungen bei Gelenken. Radfahren, Schwimmen, Golf, Tennis, Spaziergang sind einige der Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Von ersterem könne man viel essen, von dem Zweiten in Maßen und das Dritte ist Luxus aber auch manchmal notwendig. Man spricht bei der Ernährung von einem Leben nach den Maßstäben der „Ernährungspyramide“, die man auch im Internet finden kann. Nahrungsergänzungstoffe wie Vitamine (B, D, E) und Mineralien sind im Alter besonders wichtig. Sie sind in Obst und Gemüse und in Mineralwasser enthalten. Trinken ist wichtig, am besten Mineralwasser, 2,5 bis 3 Liter am Tag. Nicht umsonst sagt man:

körperlichen Verschleiß. Alkohol sei ein Zellgift. Wasser spüle die Nieren und die schieden so Giftstoffe aus. Nicht zuletzt erinnerte der Arzt auch daran, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, um bestimmte Krankheiten möglichst früh zu erkennen. Ab einem gewissen Alter zahle das auch die Krankenkasse bei Männern und Frauen. Zur Untersuchung gehöre auch die Krebsvorsorge. Vergessen sollte man auch nicht bestimmte Impfungen wie Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung aber auch eine Grippeimp-



Die Teilnehmer des Seniorenseminars „Vorbereitung auf den Ruhestand“

Zur Bewegung gehört aber auch die geistige Beweglichkeit, heute bekannt als Gehirnjogging. Das heißt aber nicht, nur Kreuzworträtsel zu lösen, das heißt, sich mit allem möglichen zu beschäftigen, mit Zeitungslesen, Theaterbesuchen, Engagement in Politik oder Vereinen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Schließlich darf man eine gesunde Ernährung nicht vergessen, da sowohl Bewegung als auch gesunde Ernährung Übergewicht vorbeugen. Übergewicht ist eine unnötige körperliche Belastung, die früher zu körperlichem Verschleiß führen kann als ein Normalgewicht. Wichtig bei der Ernährung Kartoffeln, Reis, Gemüse, Nudeln und Obst, um satt zu werden.

Danach kommen Milch, Fleisch und Fisch, um gesund zu leben.

Als Letztes kommen Öle, fette Honig, um zu genießen.

Wasser ist der Quell des Lebens“. Fleisch ist wichtig, weil es Eisen und Eiweiß liefert. Klaus Freudenberg warnte vor dem Genuss von Giftstoffen, vor allem vor Alkohol und Nikotin. Beide führten früher zum



Melanie Fresen informierte über Renten

fung mache Sinn. Da werde man zum „Nicht-Überträger“ bei einer Grippeperiode. Notwendig sei es, sich über all diese Themen auch einmal mit seinem Hausarzt zu unterhalten.

Rente, ein Buch mit sieben Siegeln

Es scheint kompliziert, herauszufinden, wann man in Rente gehen kann, ohne mit Abzügen rechnen zu müssen, was man beachten muss, wenn Rente und Pension (eigene oder die des Lebenspartners) zusammentreffen.

Das hat etwas mit dem Krankenversicherungsbeitrag und der davon abhängigen Beihilfe zu tun. Mehr als 39.99 Euro darf man von der Rentenkasse als Zuschuss nicht annehmen, sonst verliert man den Beihilfeanspruch.

Dass das alles kein Buch mit sieben Siegeln ist, versuchte Melanie Fresen von der Deutschen Renten-

versicherung den Seminarteilnehmerinnen klar zu machen.

Ob es ganz gelungen ist, bleibt fraglich, angesichts der Diskussion, die sich zu einzelnen Punkten entwickelt.



Blick in den Seminarraum mit der Rentenfachfrau Melanie Fresen

Es gibt ja nicht nur die Altersrente und die Zusatzversorgung, es gibt auch Altersteilzeit, es gibt Berücksichtigungen von Kindern, die Höhe hängt davon ab, wie viel man im Laufe seines Lebens einbezahlt hat in die Rentenkasse und auch wie lange man eingezahlt hat.

Da gibt es eine Mindestzeit für eine Minirente und es gibt eine Zeit für eine normale Rente mit 65, bzw. 67 Jahren. Es gibt eine Hinterbliebenenrente, eine große und eine kleine Witwenrente und es gibt auch eine Rente für Schwerbehinderte, um nur einige Beispiele zu nennen. Dazu kommt, dass Rentner/innen ihr Einkommen versteuern müssen. Dazu zählt neben der Rente z.B. auch Mieteinnahme, Einnahmen aus Vermögen. Es gibt Rentenminderungen und Rentenerhöhungen. Das alles ist sehr kompliziert und im Zweifelsfall, so Melanie Fresen, sollte man einen amtlichen Rentenberater fragen. Es sei allerdings langwierig, bei einem solchen Menschen einen Termin zu bekommen. Eines darf man aber auf keinen Fall vergessen: seine Rente zu beantragen. Die Rente gibt es nämlich nur auf Antrag.

Weitere wichtige Themen

Ewald Gerck berichtete über die Neuregelung der Beihilfeverordnung. Hier sollen auf Kosten des öf-

fentlichen Dienstes viele Millionen Euro eingespart werden. Das alles wird die Beamt/innen einen höheren Beitrag bei der Krankenversicherung kosten. Zwar wurde die erste Verordnung zurückgezogen

Dazu sei es aber notwendig, wenn man davon erfahre, es auch dem PSHH zu melden. Darüber hinaus veröffentliche das PSHH auch jährlich Themen, die die Menschen betreffen, sei es Krankenversiche-

doch der zweite Entwurf ist, auch wenn er nicht mehr ganz so schlimm ist, noch immer nicht akzeptabel. Die GdP ist hier am Ball.

Dass man in der Zukunft keine allzu großen Forderungen mehr stellen könne, als Gewerkschaft, das machte der GdP-Landesvorsitzende Jörg Bruchmüller in seinem Vortrag deutlich.

Schuld daran sei die bei der Kommunalwahl von der Bevölkerung mehrheitlich beschlossene Schuldenbremse.

Bis zum Jahr 2020 muss das Land Hessen einen Nettohaushalt vorlegen. Das heißt, bis dahin müssen all die vielen Milliarden Euro Schulden abgebaut sein und das gehe hauptsächlich zu Lasten des öffentlichen Dienstes und beim Abbau von Sozialleistungen.

Die GdP führe seit zehn Jahren Abwehrschlachten. Das werde wohl auch die Hauptarbeit in den kommenden Jahren sein.

Bernhard Langer, langjähriger Landeskassierer der GdP und heute Geschäftsführer der Polizeisozialhilfe Hessen (PSHH) zeigte auf, dass diese Organisation in der Lage sei, in begrenztem Umfang Menschen zu helfen, die in Not geraten seien.

rung, Pflegeversicherung, Gesundheits- Vor- und Fürsorge.

Es gebe aber auch ein Präventionsprogramm für Senioren, das jetzt sei zwei Jahren laufe und vom Innenministerium unterstützt werde.

Bernhard Langer gab Hinweise zum Bundesfreiwilligengesetz, wo Jede/r mitmachen könne, zum Gesetz zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und er gab eine Stellungnahme ab zum Pflegegesetz.

Nw

**Wir wünschen
allen Mitarbeitern
der hessischen
Polizei frohe
Weihnachten und
alles Gute für das
neue Jahr.**

**MEDIA
ONLINE**

Media Online GmbH
Löwengasse 27 - 60385 Frankfurt