



Die Seminarteilnehmer

## VOR ODER KURZ NACH DIENSTSCHLUSS

### SEMINAR VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND IN TANN/RHÖN

Alle zwei Jahre führt die GdP Hessen ein Seminar „Vorbereitung auf den Ruhestand“ durch. Veranstaltungsort war wieder das Gasthaus „Zur Krone“ in Tann/Röhren. Wie bei diesem Seminar der GdP üblich, konnte man auch mit Partner teilnehmen. Das zu dem Gasthaus eine Metzgerei gehört, wurde bei dem guten und reichlichen Essen schnell deutlich. Neben einer Fülle von Informationen, wurden am Abend auch zwei Filme gezeigt. Zum einen den Film der „Junge Gruppe“ für die Neuanfänger bei der Polizei. Als Kontrast danach „Als die Polizei mit dem Käfer kam“. Zu Beginn des Seminars stellten sich die Mitglieder des Landesseniorenvorstandes vor. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, soviel sei vorweg gesagt, waren nach dem Seminar vollends zufrieden und haben viele Informationen mit nach Hause nehmen können.

#### BEIHILFE

Der erste Teil, an einem stürmischen Dienstag im Oktober, gehörte dem Referenten Gerhard Kaiser von der Beihilfestelle Hünfeld. In der von ihm gewohnten sachkundigen und lockeren Art trug er vor und ging auch auf Fragen ein.

Der Beihilfeanspruch erhöht sich mit Eintritt in den Ruhestand um 10%. Das gilt für Ledige wie Verheiratete. Es gilt das Stichtagsprinzip wann der Antrag bei der Beihilfestelle eingeht.

Wichtig ist, dass jeder Beihilfeantrag die eigenhändige Unterschrift enthalten muss. Man sollte in einem Schreiben an die Beihilfestelle dem Partner, der Partnerin oder den Kindern eine Vollmacht aus-

stellen. Dann können sie den Beihilfeantrag unterschreiben, wenn man selbst dazu nicht in der Lage ist. Nach einem Jahr erlischt der Anspruch auf Beihilfe.



Gerhard Kaiser bei seinem Thema Beihilfe

Ein weiterer Teil des Vortrages befasste sich mit den Themen Heilkur / Sanatoriumskur. Eine Heilkur gibt es mit dem Eintritt in den Ruhestand nicht mehr. Das gilt auch für Kolleginnen und Kollegen in der passiven Phase der Altersteilzeit. Eine Sanatoriumsbehandlung ist alle 4 Jahre möglich. Außerdem gibt es die Möglichkeit, als Privatversicherter eine Kur in einem Kurhaus der gesetzlichen Krankenkassen zu machen. Hier gilt das Gleiche: Keine Heilkur, sondern nur ein Sanatoriumsaufenthalt ist beihilfefähig.

Hat jemand neben dem Pensionsanspruch auch einen Rentenanspruch, so kann sich

das auf die Beihilfe auswirken. Zahlt die Rentenversicherung einen Zuschuss zur privaten Krankenversicherung, darf dieser 40,99 € nicht überschreiten, weil sonst der Beihilfeanspruch um 20% gekürzt wird. Es besteht die Möglichkeit, bei der Rentenversicherung zu beantragen, dass der Zuschuss auf dieses Limit begrenzt wird. Es muss aber im Rentenanspruch mit beantragt werden.

Daneben wurden die Themen Zahnersatz und Brillenerstattung behandelt. Bei Zahnersatz empfiehlt es sich, einen Heil- und Kostenplan einzufordern. Dieser muss kostenlos erstellt werden. Man kann dann bei der Beihilfestelle nachfragen, wie hoch die Erstattung ist. Eine Antwort erfolgt in der Regel innerhalb von 10 Tagen. Erstattungsfähig sind nur Berechnungen der Labor- und Materialkosten nach BEL. Bei Zahnersatz gilt außerdem, dass alle Beihilfeberechtigten, die in einer gesetzlichen Krankenkasse freiwillig versichert sind, eine Beihilfeleistung von 100 % erhalten.



Der Anspruch für Pflichtversicherte in der gesetzlichen Krankenkasse, die einen eigenen Beihilfeanspruch haben, bleibt auch nach der Verrentung bestehen, wenn das jährliche Einkommen unter 8200,- € liegt.



Dr. Freudenberg trug mit hintergründigem Humor vor

Bei einer Brille sind nur wenige Kosten beihilfefähig, aber grundsätzlich gibt die Beihilfestelle Auskunft. Bei Hörhilfen sollten die Kolleginnen und Kollegen bei ihrer Krankenkasse nachfragen. Beihilfefähig sind nur 700,-Euro.

Beiträge der Beihilfe zur Pflege werden von den Erstattungen der Pflegeversicherung abgezogen.

## ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND VORSORGE

Nächster Referent war Dr. Freudenberg, niedergelassener Allgemein- und Sportmediziner aus Hünfeld.



Grundsätzlich gilt, dass sich alle Potentiale bis zum 25. Lebensjahr aufbauen, danach zehrt der Mensch von ihnen. Die ersten Verschleißerscheinungen beginnen in aller Regel mit 40 bis 50 Jahren.

### BEWEGUNG

Eine gymnastische Bewegung hilft, die Beweglichkeit zu erhalten. Das Grundproblem stellen die Gelenke dar, die die meisten Beschwerden hervorrufen. Bewegung führt dazu, dass die Gelenke mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Sehnen, die nicht genügend bewegt werden, verkürzen sich und verhärten.

Die Stabilität in den Gelenken geben nur die Muskeln und Sehnen. Muskulatur ist deshalb auch der Garant für einen gesunden Rücken. Bewegung hält den Belastungsverschleiß in Grenzen. Das Herz- und Kreislaufsystem kann durch Ausdauertraining gestärkt werden. Spaziergänge, Radfahren Tanzen und Schwimmen sind im Alter sehr gut.

Man sollte sich nicht überanstrengen. Beim Laufen und beim Radfahren rät der Mediziner, grundsätzlich eine Pulsuhr zu tragen. Es gilt, dass eine Pulsfrequenz von 120 nicht überschritten werden sollte. Bis zu dieser Grenze wird Fett abgebaut. Es findet ein Muskelaufbau statt, der für den gesamten Organismus positiv ist.

### ERNÄHRUNG

Richtige und ausgewogene Ernährung sind die beste Gesundheitsvorsorge. Übergewicht macht sich im Alter besonders bemerkbar. Ständige Überbelastung der Gelenke ist die Folge, damit tritt höherer Verschleiß ein. Basis sollten Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln sein. Zum Genießen tragen Milch, Fleischprodukte und Fisch bei. Verfeinern kann man mit Zucker, Honig oder ähnlichen Produkten, allerdings nur in geringem Maße. Vitamine sollte man immer über frisches Obst aufnehmen, nicht über Tabletten. Vitamin B und D sind besonders wichtig. B stärkt die Fitness, Vitamin D die Abwehrstoffe des Körpers. Wasser ist die Quelle des Lebens und ist besonders wichtig für die Entgiftung durch die Nieren. 2 bis 2 1/2 Liter Wasser täglich sollte man trinken. Das Trinken regt den Stoffwechsel an.

### VORSORGE

Wichtig ist auch, dass man Vorsorgeuntersuchungen machen lässt. Ab 50 Jahren sollten Männer von Zeit zu Zeit den PSA-Wert feststellen lassen, später soll-

ten Darmspiegelungen hinzukommen. Zur Vorsorge gehören auch Impfungen, wie beispielsweise die Impfung gegen Grippe. Auch eine Impfung gegen Borreliose ist ratsam, weil Hessen mittlerweile zum Zeckenrisikogebiet erklärt wurde. Außerdem ist auch eine präventive Impfung gegen Pneumokokken (Lungenentzündung) anzuraten.

### PFLEGEBERATUNG COMPASS

Frau Henkel von der Pflegeberatung Compass hielt das letzte Referat am ersten Seminartag. Jeder Versicherte in der Pflegeversicherung (das sind wir alle) hat Anspruch auf eine kostenlose, unabhängige Pflegeberatung. Dies ist gesetzlich vorgeschrieben. Compass ist die Pflegeberatung der privaten Krankenversicherer. Dies gibt es in gleicher Weise auch für gesetzlich Versicherte. Pflegeberatung kann man selbst im Vorfeld der Pflegebedürftigkeit in Anspruch nehmen.



Frau Henkel von der Pflegeberatung Compass

Sie kann auch von Angehörigen eines Pflegebedürftigen abgerufen werden. Es gibt nur Pflegegeld, wenn man eine Pflegestufe hat. Bei der vorgeschriebenen Begutachtung der Pflegebedürftigkeit kann Compass auf Wunsch anwesend sein. Medicproof macht die Begutachtung für private Krankenversicherte.

Für gesetzlich Versicherte macht es der Medizinische Dienst. Erklärt wurde die Pflege durch Angehörige, die Pflege durch ambulante Pflegedienste, eine Kombination zwischen beiden und der Pflege in Pflegeheimen.





Herr Bittdorf erläuterte das umfangreiche Thema Rente

Der Vortrag gestaltete sich sehr kurzweilig und beleuchtete viele Aspekte, von denen man glaubt, noch weit entfernt zu sein. Wichtig war die Mitteilung: „Wenn sie Fragen zur Pflege haben, gibt es für Alle eine Möglichkeit der kostenlosen Beratung. „Compass kommt ins Haus“.

### VORTRAG ÜBER DIE RENTE

Der zweite Tag begann mit einem Vortrag von Herrn Bittdorf, Rentenversicherung Fulda.

Herr Bittdorf stellte ein umfangreiches und schwieriges Thema verständlich vor.

Ein wichtiger Satz war: „Ohne Antrag gibt es keine Rente.“ Es muss immer ein Rentenanspruch gestellt werden. Für den Rentenanspruch gelten Wartezeiten. Unter 5 Jahren besteht nie ein Rentenanspruch. Herr Bittdorf erklärte die Regelaltersrente, die Altersrente für besonders langjährige Versicherte, die Altersrente für langjährig Versicherte, die Altersrente für Frauen, die Altersrente wegen Arbeitslosigkeit oder nach Altersteilzeit und die Altersrente für schwerbehinderte Menschen.

Er ging auf die jeweiligen Abzüge ein. Jeder muss für sich entscheiden. Wird die Rente gekürzt, gilt dies für immer. Herr Bittdorf sprach die Rentenzahlung ins Ausland an. In seinen Erläuterungen ging er auf die Auswirkungen der Anhebung der Regelaltersgrenze auf 67 für die einzelnen Jahrgänge ein.

### AKTUELLER GEWERKSCHAFTSBERICHT

Über aktuelle Themen der Gewerkschaftsarbeit berichtete der stellv. Landesvorsitzende Andreas Grün. Er ist im gLBV für die Seniorengruppe zuständig.

In seinem Vortrag sprach er an, dass er sich durchaus zukünftig zwei Vertreter der Senioren im LBV vorstellen kann. Eine Notwendigkeit einen Seniorenvertreter im gLBV zu haben, sieht er nicht. Er erwähnte, dass er in den letzten vier Jahren nur einmal zu einer Sitzung der Senioren eingeladen wurde.

Auf die Personalsituation der Polizei, insbesondere in den Schichten, ging Kollege Grün ein. Die zu geringe Personaldecke führt zu einer Überlastung, was sich dann wieder auf den Krankenstand auswirkt und die Situation noch mehr verschärft.

Kollege Grün erläuterte die Auswirkungen der Schuldenbremse.

Die Führungskultur ist noch immer nicht optimal. Die Deutsche Hochschule der Polizei in Hilden hat ein neues Führungssystem im Internetblog eingestellt, das man dort einsehen kann. Der Innenminister von Niedersachsen hat die Führungsebene des Landes mit den PR Vorsitzenden zusammengeholt und die gesamten Zielvorgaben der alten Landesregierung für ausgesetzt und beendet erklärt.

Für die Einführung des § 115 – Gewalt gegen Polizeibeamte – werde man weiter eintreten.

Die Erhöhung der Zulage Dienst um ungünstigen Zeiten ist ein Schwerpunktthema der GdP Hessen.



Stellv. Landesvorsitzender Andreas Grün

Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Hessen nicht der Tarifgemeinschaft der Länder angehört. Von der neuen Landesregierung erwartet er eine zügige Rücknahme des Austritts.

Andreas Grün schloß mit einer Innenbetrachtung der GdP. In den letzten Jahren sind in der GdP Hessen die Mitgliederzahlen nach oben gegangen. Es ist eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich mit den Altersstrukturen und den Austrittsgründen befasst.

### ABSCHLUSSGESPRÄCH

In einem kurzen Abschlussgespräch äußerten sich die Seminarteilnehmer. Es wurde angemerkt, dass vor allem am ersten Tag eine Menge an Information zu verarbeiten war. Bei dem Vortrag von Dr. Freudenberg wäre eine zusätzliche Pause angebracht gewesen. Es wurden auch noch zusätzliche Themen angeregt. Dies hätte natürlich noch mehr Information bedeutet. Insgesamt äußerten sich die Teilnehmer sehr zufrieden mit dem Seminar. Harald Dobrindt forderte die noch Aktiven auf, angehenden Pensionären der nächsten Jahre vom Seminar zu berichten, wenn es ihnen gefallen hat. Denn viele Kolleginnen und Kollegen kennen dieses Seminarangebot der GdP Hessen nicht.

Die Unterbringung war in Ordnung, die Verpflegung mehr als reichlich und gut. Damit wären wir wieder bei Dr. Freudenberg und dem täglichen Blick auf die Waage...

Text: Volker Zeidler, Harald Dobrindt  
Landesseniorenvorstand  
Fotos: Harald Dobrindt



**Gut,  
dass es  
sie gibt.**

**Gewerkschaft  
der Polizei**