

Wir informieren

Polizeisozialhilfe Hessen e.V.



***Hilfe im Alter -
so kann's gut gehen***

2014



Ganzheitliche Beratung:
**für Klarheit bei
Versicherungen
und Finanzen.**

Meistens lohnt es sich, wenn Sie
die Dinge **etwas genauer betrachten.**

Erst mal genau hinschauen
und dann richtig optimieren:
Das ist Ganzheitliche
Beratung.

Wer vorausschauend planen möchte, sollte sich erst mal den richtigen Überblick verschaffen. Bei Versicherungen und Finanzen ist das aber gar nicht so einfach. Und mal ehrlich: Wer hat schon Lust dazu? Deshalb übernimmt Ihr SIGNAL IDUNA Berater das für Sie.

Wichtig: Die sinnvolle Verzahnung aller Vorsorgebausteine ist entscheidender für eine zukunftsorientierte Absicherung als die Anzahl der Verträge. Eine optimale Kombination setzt jedoch einen umfassenden Überblick voraus. Und den bekommen Sie mit der Ganzheitlichen Beratung der SIGNAL IDUNA.

Wir informieren

Polizeisozialhilfe Hessen e.V.



Für die Bereiche:

- **Ruhestand**
- **Prävention & Vorsorge**
- **Beiträge von „Senioren für Senioren“**
- **Informationen**

Wichtiger Hinweis für Alle – "Vorsorge"

Ob Herz-, Kreislauf-, Krebs-, Blut- oder sonstige Vorsorgeuntersuchungen, Sie können dadurch Ihr Leben erhalten, **verlängern oder retten** ehe es zu spät ist.

Denken Sie immer daran, **gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung**, es ist Ihre große Chance.

☺ Keine Angst, Vorsorge tut nicht weh! ☺

Polizeisozialhilfe Hessen e.V.



Dank an „Alle“

... die einen Beitrag für die inhaltliche Gestaltung
geleistet haben.
Dank an die Inserenten.

**Besonderen Dank
den Geschäftsführern des Verlags PolPublik und PolEvent
Herrn G. Wagner und Frau J. Wagner und dem
Team für den Druck dieser Broschüre.**

Impressum:

Herausgeber: PSHH e. V. Vorstand, Saalestraße 9, 65468 Trebur
Redaktion: Bernhard Langer, Walter Janouschek PSHH
EDV/Layout: Caroline Janouschek, 63452 Hanau
Druck/Verlag: Verlag POLPUBLIK GmbH, 48235 Dülmen
Titelbild: © C. Janouschek
Auflage: 3.000 Exemplare, Stand: 08/2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des PSHH e.V. Vorstand.

PSHH e.V. ist beim Registergericht AG Darmstadt unter Az.: VR 51156-FALL:2 eingetragen.
PSHH e. V. ist berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen.
Finanzamt Groß-Gerau-Freistellungsbescheid vom 04.07.2008
Az.: 2125076170-P01-II/201

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Vorsitzenden der PSHH	6
Informationen zum Inhalt der Broschüre	7
Die Polizeisozialhilfe Hessen e.V. stellt sich vor	8
Der Vorstand der Polizeisozialhilfe Hessen e.V.	9
Die „Geburtsstunde“ der Aktion „Prävention für Senioren“	10
Grußwort von Herrn PP H. Bernhardt, aus Broschüre von 2008	11
Sicherheitsberater - Aktuelles Projekt im Odenwaldkreis	12
Auszug aus dem Schreiben des HMIS V. Bouffier von März 2010	15
Füreinander – Miteinander – Selbsthilfe, Bernhard Langer	16
„Gedächtnistraining Vorsorge für die geistige Gesundheit“	19
„STRESS- eine kurze Einführung“	20
Signal Iduna - Information zu Pflege, Generalagentur Thorsten Henkes	21
Entspannung – finden Sie die richtige Methode	23
A. Weniger Stress – Entspannen mit der richtigen Methode	24
B. Warnsignale für Stress, Interview mit Dr. Hans-Peter Unger.....	25
C. Manuelle Methode - Partnermassage	26
D. Mentale Methode - Autogenes Training	26
E. Dynamische Methode - Skilanglauf	27
F. Physikalische Methode – Saunabesuche	27
G. Kurzer Stress tut gut	28
H. Internetseite mit Videos zum Thema Stress www.apotheken-umschau.de	30
Ratschläge eines ehrenamtlichen Seniorenbetreuers, Karl Donecker.	31
1. Hilfe im Alter	32
2 Lebenssinn im Alter finden.....	33
3 Angst vor dem Pflegefall	34
4. Vor der Rente	35
5. Bedeutung freiwilligen Engagements	36
Informationen der Bundesministerien	
für Gesundheit (BMG) und Arbeit und Soziales (BMAS)	36
Pflege – Neuausrichtungen – Gesetz, Auszüge	39
Förderung von Pflege-Wohngruppen durch das Pflege-Neuausrichtung-Gesetz (PNG)	41
Mehr Leistungen durch PNG für demenziell erkrankte Menschen	42
Kurz erklärt: Was ist Demenz?	42
Verbesserungen für pflegende Angehörige durch das Pflege-Neuausrichtung-Gesetz (PNG)	43
Finanzierung der Pflege durch das Pflege-Neuausrichtung-Gesetz (PNG)	44
Fragen & Antworten zum Pflege-Neuausrichtung-Gesetz	44
Was ist zu tun, wenn ... ? - Checklisten & Leitfäden	47
Checkliste Pflege - Empfehlungen d. Bundesministerium f. Gesundheit	48
Checkliste Der Weg zum Schwerbehindertenausweis	52
Schwerbehindertenausweis - Informationsquellen	54
Schwerbehindertenausweis - Muster - Antrag	56
Ihr gutes Recht	62
Patientenschutz	62
Einsicht in Patientenunterlagen	65
RAin Meike Schoeler, Fritzlar erschienen in DMG aktuell 2/082008	65
Musteranschreiben zur Einsicht in die eigenen Behandlungsunterlagen	67
Die katholischen Polizeiseelsorge stellt sich vor	69
Die evangelische Polizeiseelsorge stellt sich vor	70
Gestaltungsmöglichkeiten zum sinnvollen Ruhestand „für kleines Geld“	71
Guter Rat für Angehörige.....	72
Informationen zur Gruppensterbegeldversicherung, Norbert Gottlob	74
EU-Vermittlerrichtlinie / VVG-Reform	76
Wichtige Telefon – und Notrufnummern	77

Vorwort des Vorsitzenden der PSHH

**Polizeisozialhilfe Hessen e.V.
Vorstand**



Geschäftsstelle: Saalestraße 9
65468 Trebur

Tel.: 06147 73 05
Email: Karolus.hts9@t-online.de

Gut zu wissen: Helfen bringt Freude

**„Wenn ich erst Pensionär/Rentner bin, dann ...“
...ja, was eigentlich?**



Wenn ich in Pension/Rente bin oder die Kinder groß sind, dann nehme ich mir endlich Zeit für die schönen Dinge im Leben. Diese Aussagen würden die meisten von uns sofort unterschreiben. Doch wenn es dann tatsächlich so weit ist, geraten viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Die „schönen Dinge“ im Leben - was ist das denn genau? Das kann für jeden ganz unterschiedlich aussehen. Der eine möchte endlich Reisen, ein anderer will im Ruhestand weiter Geld verdienen, ein Dritter möchte sich ganz der Familie widmen.

Liebe Kolleginnen, Kollegen, meine Damen und Herren, die Ihnen jetzt vorliegende Broschüre „Ruhestandsvorbereitung“ soll ein Einstieg und Leitfaden sein. Auch diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Oswin Karolus

Vorsitzender der Polizeisozialhilfe Hessen e.V.

Das Thema unserer Informationsbroschüre 2014 Vorsorge für den „dritten“ Lebensabschnitt

**Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
Kolleginnen und Kollegen!**

Die Polizeisozialhilfe Hessen e. V. hat in den bisher herausgegebenen Informationsschriften zu vielschichtigen Bereichen des täglichen Lebens Stellung genommen und versucht, Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, wann, wo und wie Hilfe in vielen Fällen zu finden ist.

Ausgehend von der Tatsache, dass im Laufe eines Lebens alles „glatt laufen“ kann, aber auch nicht, finden Sie in dieser Informationsschrift für die zweite Alternative Anregungen und Vorschläge, um das „Beste“ aus einer schlechten Situation zu machen.

Eine Garantie für einen positiven Verlauf unseres Lebens gibt es nicht. Aber es gibt viele Möglichkeiten, wenn das Leben nicht „so glatt verläuft“, wie gewünscht und es ist mehr als hilfreich zu wissen, wie es weiter gehen kann. In dieser Jahresinformationsschrift zeigen wir Möglichkeiten auf, um das sog. „dritte Lebensalter“ so positiv wie möglich angehen zu können und so zu gestalten, damit die Lebensqualität und damit die Lebensfreude erhalten bleibt oder wieder Auftrieb erhält, falls diese inzwischen etwas „eingerostet“ oder gar abhanden gekommen ist.

Daneben verschweigen wir aber nicht, dass Vorsorge getroffen werden kann und getroffen werden sollte, um in diesem „dritten Lebensabschnitt“ nicht mehr aufholbare Versäumnisse zu vermeiden. Eine geordnete Vorsorge gehört heute zu einer selbstbewussten Lebensgestaltung und schafft den notwendigen Freiraum für positive Aktivitäten.

Die Informationsbroschüre will auf mögliche Lücken hinweisen und damit helfen diese zu schließen, um das Leben im Ruhestand nicht unnötig zu erschweren. Eine allumfassende und abschließende Erfassung und Aufzählung aller denkbaren Konstellationen des menschlichen Lebens aber kann und will sie nicht sein.

W. Janouschek
(Vorstandsmitglied)

Polizeisozialhilfe Hessen e.V.

Vorstand

Geschäftsstelle: Saalestraße 9
65468 Trebur



Tel.: 06147 73 05
Email: Karolus.hts9@t-online.de

Wer sind wir:

Engagierte Polizeibedienstete gründeten vor über 30 Jahren die Polizeisozialhilfe Hessen e. V., um immer mehr Bediensteten der Hessischen Polizei in sozialer Not zu helfen. Heute besteht der Verein aus Mitgliedern und ehrenamtlichen Helfern. Bei den Helfern ist viel benötigte Fachkompetenz vorhanden.

Unsere Zielsetzung:

Bedienstete der Polizei, deren Angehörige und Hinterbliebene in Notsituationen bei der Bewältigung ihrer Probleme zu helfen und sie bei der Wiedergewinnung zu eigener Lebensführung zu unterstützen.

Auch in der täglichen Lebensführung leistet der Verein entsprechende Unterstützung.

Wir erbringen alle unsere Leistungen im Wege des unbezahlten, freiwilligen, ehrenamtlichen Engagements.

Bei uns wird Monat für Monat eine größere Anzahl von Arbeitsstunden geleistet.

Was tun wir:

Wir helfen Polizeibediensteten, deren Angehörige und Hinterbliebene in persönlichen Notsituationen und stellen uns auf jeden Hilfesuchenden individuell ein. Wir helfen ohne Ansehen der Person. Wir fragen nicht warum jemand in Not geraten ist, sondern helfen, die Not zu verringern.

Wir informieren, klären auf, beraten, zeigen Lösungswege, begleiten, betreuen und unterstützen.

Wir sind Lotsen und Mediatoren im Kontakt zwischen Betroffenen und Behörden und/oder anderen Einrichtungen.

Um eine finanzielle Grundlage für die Hilfestellung zu gewährleisten, führt die Polizeisozialhilfe Hessen e.V. Benefiz Veranstaltungen und Senioreninformationsveranstaltungen durch. Weiterhin werden soziale und sicherheitsrelevante Aufklärungsbroschüren für Senioren erstellt. Die so erwirtschafteten Beträge und die zweckgebundenen Spenden werden sorgsam nach den Satzungszielen eingesetzt.

Mitglieder des Vorstandes der Polizeisozialhilfe Hessen e.V.

Geschäftsstelle: Saalestraße 9
65468 Trebur



Tel.: 06147 73 05
Email: Karolus.hts9@t-online.de

Der Vorstand der Polizeisozialhilfe Hessen e.V.



Vorsitzender

Oswin Karolus
Saalestraße 9
65468 Trebur
Tel.: 06147/73 05

karolus.hts9[at]t-online.de



Stellvertretender Vorsitzender

Bernhard Langer
Frankfurter Landstraße 69
63452 Hanau
Tel.: 06181/28330



Schriftführer

Walter Janouschek
Erzbergerstr. 30
63452 Hanau
Tel.: 06181/82630

walter.janouschek[at]gmx.de



Stellvertretender Schriftführer

Heinz Pult
Rhönstraße 15
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/842458



Schatzmeister

Norbert Gotlob
Webergasse 12
65183 Wiesbaden
Tel.: 0611/304538



Stellvertretender Schatzmeister

Norbert Tumbrägel
Pommernstraße 1
63584 Gründau
Tel.: 06051/13505



Beisitzerin

Monika Kretschmann
Telefon/Fax: 06762/9368807
Handy: 0152/54055522
Email: caspervg54[at]yahoo.de

Weitere Informationen zum Verein auf der neuen Internetseite: www.polizeisozialhilfe.de

DIE „GEBURTSTUNDE“ DER AKTION „PRÄVENTION FÜR SENIOREN“

Ein Projekt der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Südhessen

Die Präventionsbroschüre

Das Vorstandsmitglied der PSHH e.V. EKHK i.R. Walter Janouschek hatte bereits vor vielen Jahren zusammen mit dem stellv. Vorsitzenden der PSHH e.V. EPHK i.R. Bernhard Langer eine Aktion „Prävention für Senioren“ für den damaligen Bereich der Polizeidirektion Hanau geplant und umgesetzt.

Den Inhalt der damaligen Broschüre hatte Koll. Janouschek auf Grund seiner kriminalpolizeilichen Erfahrungen sowie nach Auswertung der polizeilichen Statistiken von Land und Bund zusammengestellt.

Leider wurde diese erfolgreiche Aktion nach seinem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst nicht konsequent fortgeführt.

Erst in 2009 kamen die PSHH e.V., Koll. Janouschek und Polizeipräsident Bernhardt vom Polizeipräsidium Südhessen zur gemeinsamen Überzeugung, dieses Projekt aus gegebenen Anlass neu zu beleben.

Nach Überarbeitung der Broschüre „Prävention für Senioren“ und der Akzeptanz durch Herrn PP Bernhardt als gemeinsame Aufgabe von PSHH und PP SOH wurde folgender Durchführungsplan beschlossen und ausgeführt:

Vorstellung des Projektes „Prävention für Senioren“

- Presseveröffentlichung
- Vorträge in der Dienststellenleiter-Besprechung im Bereich des PP SOH
- Vorträge in den Bürgermeisterdienst-Versammlungen im Bereich des MKK und im Kreis Offenbach
- Vorträge und schriftliche Vorlagen für die Vorstände der Seniorenbeiräte in den beiden Regionen und darüber hinaus.

Die Vorstellung des Projektes in der Öffentlichkeit erfolgte gemeinsam mit den benannten Vertretern vom PP Südhessen, Koll. Enz und Bender.

Gemeinsame Zielsetzung

Das Projekt „Prävention für Senioren“ ist als eine Unterstützung Maßnahme für die Vollzugspolizei und als eine gemeinsame Aufgabe zur Verbesserung der objektiven und subjektiven Sicherheit für Seniorinnen und Senioren konzipiert. Hr. Polizeipräsident a.D. Bernhardt hat dies auch in seinem Vorwort zur ersten Ausgabe der Broschüre „Prävention für Senioren“ ebenso dargestellt. [...]

Bernhard Langer

Walter Janouschek

MITBEGRÜNDER UNSRER AKTION „PRÄVENTION FÜR SENIOREN“, HERR PP SOH A.D. HEINRICH BERNHARDT

***Sehr geehrte Damen und Herren des Vorstandes der Polizeisozialhilfe Hessen e.V.,
liebe Leserinnen und Leser,***



wenn auch nach allen kriminalstatistischen und kriminologischen Erkenntnissen unsere Senioren nicht zum bevorzugten Opfer krimineller Machenschaften gehören, so bedeutet dies jedoch nicht, dass sie nicht unserer Fürsorge bedürfen. Angesichts der demografischen Entwicklung in der Bundesrepublik Deutschland, die von einer immer älter werdenden Bevölkerung gekennzeichnet ist, erscheint es in der Zukunft mehr als wahrscheinlich, dass auch unsere Lebensälteren stärker in den Fokus des Verbrechens rücken werden. Vor allem aber haben wir ihre Sorge und Nöte zu berücksichtigen, die sich oftmals in einem überproportionalen Unsicherheitsgefühl ausdrücken. Ungeachtet der Fragen, welche Ursachen dafür maßgebend sind und ob diese Missempfindung gerechtfertigt ist, obliegt es uns allen, durch sachgerechte Information nicht nur für eine richtige Einordnung des Verbrechens in unserer Gesellschaft beizutragen, sondern durch Beratung dafür zu sorgen, dass unsere Senioren nicht bzw. möglichst wenig Opfer von Straftaten werden. Dies gilt insbesondere für die Deliktsfelder, die diese Broschüre in den Mittelpunkt der Betrachtungen stellt: die Trickdiebstähle und Trickbetrügereien. Ich bin mir sicher, dass die vorliegende Ausarbeitung einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, solche kriminellen Handlungen nachdrücklich entgegen zu wirken.

Meine Damen und Herren des Vorstandes der Polizei-Sozialhilfe Hessen e.V., ich freue mich sehr, dass Sie sich – gemeinsam mit uns – dieses Themas angenommen haben. Mit der vorliegenden Broschüre „Prävention für Senioren“ ist Ihnen ein hervorragendes Werk gelungen, das uns in die Lage versetzt, diese Altersgruppe zielorientiert und praxisnah zu unterweisen. Was immer dem Polizeipräsidium Südosthessen möglich ist, wir werden Sie bei Ihren weiteren Bemühungen mit aller Kraft unterstützen.

Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich sehr bei Herrn Bernhard Langer, dem ich seit vielen Jahren sehr verbunden bin und der sich unermüdlich für die Erstellung einer solchen Präventions-Broschüre eingesetzt hat. Gleichmaßen spreche ich meine ausdrückliche Anerkennung Herrn Walter Janouschek aus, der sich der Erstellung dieses Werks angenommen und es umgesetzt hat.

Nun liegt es an uns allen, dieser Präventionsbroschüre Kraft und Wirkung zu verleihen – zum Wohle und zur Sicherheit unserer Senioren.

Mit kollegialen Grüßen
Ihr Heinrich Bernhardt
(Polizeipräsident)

**Die nach PP H. Bernhardt folgenden Polizeipräsidenten,
PP Hefner und PP Ullmann,
unterstützen diese Aktion in gleicher Weise.**

Polizei-Sozialhilfe-Hessen e.V.



Präventionsprogramm

„Sicherheitsberater für Senioren“
im Odenwaldkreis

Aktive Mitarbeit gesucht!

Kennen Sie nicht auch solche Überschriften?

- Handtaschenraub auf dem Weg zum Einkauf
- Trickdiebstahl im Kaufhaus oder Wochenmarkt
- Opfer im Straßenverkehr
- Betrug durch einen Enkeltrick

Der Nichtbetroffene geht danach zur Tagesordnung über.

Der Betroffene dagegen hat nicht nur einen materiellen Schaden erlitten, sondern leidet auch unter dem ideellen Verlust.

Die Polizei unternimmt zwar alle Anstrengungen, um die Täter zu fassen und sie der Justiz zuzuführen, aber dann ist der Schaden schon entstanden.

Damit ein Schaden erst gar nicht entsteht, wird der Vorbeugung beim Polizeipräsidium Südhessen ein breiter Raum eingeräumt und versucht, viele Menschen zu erreichen.

Eine dieser Maßnahmen zur Prävention ist das Projekt
„Ausbildung von Sicherheitsberaterinnen und -Berater für Senioren“.

Durch die Tätigkeit der Sicherheitsberater in ihren Bewegungskreisen sollte es gelingen, den Erfolg der Täter zu minimieren und damit das Netzwerk der Polizei zur Bekämpfung punktuell zu verstärken.

Die selbst übernommene und ehrenamtliche Tätigkeit ist ein wertvoller Beitrag für die Gemeinschaft.

Die praxisnahe Unterrichtung in einem 3-tägigen Seminar erfolgt durch Beamte der Schutz- und Kriminalpolizei vom Polizeipräsidium Südhessen und der Polizeidirektion Odenwaldkreis.

Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat als Sicherheitsberater, eine Broschüre zur Prävention und Visitenkarten.

An allen Seminartagen erhalten die Teilnehmer warme und kalte Getränke, ein Frühstück und ein Mittagessen; die Kosten werden von der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. übernommen.

Das nächste Seminar im Bereich Odenwaldkreis ist für November 2014 geplant.

Wer kann Opfer werden?

Aufgrund gesicherter Erkenntnisse sind es vier Bereiche, in denen tatsächlich Menschen mit höherem Lebensalter als Opfer besonders betroffen scheinen:

1. im Straßenverkehr
2. beim sog. Trickdiebstahl
3. beim Handtaschenraub; besser Handtaschendiebstahl
4. beim Betrug „an der Haustür“.

Alle Zeitgenossen, die denken, das betrifft mich nicht, sollten sich die Frage stellen "Was macht die Ganoven so erfolgreich, obwohl ihre Arbeitsweisen und Tricks fast allen Menschen bekannt sind?"

Was dem oder den Täter / Tätern hilft, ist:

- die Vertrauensseligkeit /Mitgefühl und fehlendes Misstrauen des Opfers
- Überlistung des Opfers durch Wortwahl und Wortfülle des Täters
- fehlende Kenntnis und Eigensicherung des Opfers.

Also trauen Sie sich und melden Sie sich unter folgender Anschrift zur ehrenamtlichen Mitarbeit an:



**Ehrenamtsagentur und Servicestelle Sport
des Odenwaldkreises
Michelstädter Straße 12
64711 Erbach
Telefon: 06062 – 701 581
E-Mail: ehrenamt@odenwaldkreis.de**

Fortsetzung des Programms:

So könnte auf Grund der Ergebnisse nach Auswertung der bisherigen Beschulungen die Aktion „Prävention für Senioren“ landesweit fortgesetzt werden:

Auf Grund des Erfolges der ersten Beschulungen – positive Resonanz bei allen Beteiligten, Polizeilehrern, Teilnehmern und dem Vorstand der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. – war unser Ziel, diese Aktion, wenn möglich, hessenweit auszuweiten.

Aus diesem Grund haben wir dem Hessischen Minister des Innern und für Sport, Staatsminister Volker Bouffier, die Bitte unterbreitet, zu prüfen, ob er dies auch so positiv sieht.

Mit Schreiben vom März 2010 teilte der Minister mit, dass er unser Konzept „im Rahmen der regionalen Strukturen zum Schutz der älteren Bürgerinnen und Bürger als mögliches Konzept / Ergänzungsangebot bei den Polizeipräsidien sieht“ und uns anheimstellt, zur Abstimmung von Unterstützungsmaßnahmen unmittelbar mit den Stabsstellen Prävention bei den Polizeipräsidien in Verbindung zu setzen.

Der Vorstand der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. wird deshalb mit den zuständigen Polizeipräsidien – Präsident und Stabsstelle Prävention – Verbindung aufnehmen und klären, wann, wo und wie eine Zusammenarbeit und ggf. Integration unserer Aktion „Prävention für Senioren“ im Rahmen der vorhandenen Strukturen bei den Polizeipräsidien möglich ist.

Der Ablauf unserer Aktion könnte dann wie folgt aussehen, sofern das angesprochene Polizeipräsidium einverstanden ist:

1. Wir suchen aus allen Bevölkerungsschichten/Bereichen Seniorinnen und Senioren, die bereit sind, sich zum Sicherheitsbeauftragten ausbilden zu lassen.
2. Die Beschulung ist kostenfrei.
3. Für die Beschulung sind 2 – 3 Vormittage notwendig.
4. Die PSHH e.V. sorgt kostenfrei für Frühstück, Getränke und ein warmes Mittagessen für alle Teilnehmer an den Schulungstagen.
5. Die Schulungen werden, soweit möglich, ortsnah stattfinden; in der Regel in einer Polizeidienststelle.
6. Die Teilnehmer werden von Beamten der Schutz- und Kriminalpolizei unterrichtet.
7. Alle Teilnehmer erhalten die Broschüre „Prävention für Senioren“ kostenfrei.
8. Am Ende der Beschulung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat, das sie als Sicherheitsberater für Senioren ausweist.
9. Nach 6 – 12 Monaten werden die Teilnehmer befragt, welche Erfahrungen sie gemacht haben und ob und ggf. welche Änderungen oder Verbesserungen sie einbringen können.

Allen Beteiligten an diesem Projekt wünschen wir viel Erfolg für ihre Arbeit.

Bernhard Langer

Walter Janouschek

Auszug aus dem Schreiben des HMIS V. Bouffier von März 2010

Hessisches Ministerium des Innern und für Sport
Der Minister

HESSEN



Hessisches Ministerium des Innern und für Sport
Postfach 31 67 · D-65021 Wiesbaden

Polizei-Sozialhilfe-Hessen e. V.
Herrn stellvertr. Vorsitzenden
Bernhard Langer
Frankfurter Landstraße 69
63452 Hanau

Geschäftszeichen:

Bearbeiter/in
Durchwahl
Telefax:
Email:
Ihr Zeichen vom 25. Juni 2009
Ihre Nachricht

Datum März 2010

Kriminalprävention für Senioren und Kinder

Sehr geehrter Herr Langer,

für die Initiative Ihres Vereins Polizei-Sozialhilfe Hessen e.V. im Bereich der „Prävention für Senioren“ und die geplante landesweite Ausdehnung Ihrer Aktionen danke ich Ihnen vielmals. Ausdrücklich begrüße ich die Arbeit mit dem Polizeipräsidium Südosthessen und komme dahingehend, bezüglich der Übernahme der Schirmherrschaft für dieses Programm zurück: Sehr gerne bin ich bereit, die Schirmherrschaft für eine oder mehrere Aktionen bzw. Veranstaltungen im Rahmen des Programms zu übernehmen und wäre Ihnen hier für einen konkreten Vorschlag dankbar.

Wie bereits mit meinem Schreiben vom August letzten Jahres mitgeteilt, habe ich darüber hinaus eine Prüfung durch die Zentralstelle „Kriminal- und Verkehrsprävention“ beim Hessischen Landeskriminalamt durchführen lassen, ob eine Einbindung Ihrer Aktionen in die bei den Polizeipräsidien bereits bestehenden Präventionsmaßnahmen für Senioren sinnvoll erscheint. In den Polizeipräsidien werden gemeinsam mit verschiedensten Organisationen und Vereinen vielfältigste Projekte und Maßnahmen in Form von Vorträgen und Beratungen mit Vorbeugungs- und Verhaltenshinweisen hinsichtlich Diebstahl, Einbruch, Betrügereien und Raubüberfällen zum Schutz älterer Bürger durchgeführt. Diese in vielen Jahren gebildeten und gewachsenen regionalen Strukturen in den Polizeipräsidien mit unterschiedlichen Partnern gilt es fortzusetzen und zu intensivieren. Ihre Bestrebungen zur Ausweitung Ihres Programms sehe ich als mögliches Ergänzungsangebot zu den bereits vor Ort erfolgreichen Konzepten und Programmen. Zur Abstimmung der konkret bei den Präsidien möglichen Unterstützungsmaßnahmen durch Ihren Verein bitte ich Sie, sich unmittelbar mit der jeweiligen Stabstelle E 4 – Prävention bei den Polizeipräsidien in Verbindung zu setzen.

[...]

Unterschrift
Titel

„Füreinander - Miteinander - Selbsthilfe“



Wir Menschen sind vom Grund her keine Einzelgänger, sondern Familienmenschen.

In unserer aktiven Lebenszeit sind wir in der Regel von unserer Familie, den Angehörigen, den Freunden und Berufskollegen umgeben.

Wenn die Pensions-/Rentenzeit beginnt, wird der Kreis derer, mit denen wir täglich zu tun hatten oder zusammen lebten, kleiner.

Ab diesem Zeitpunkt (spätestens) merken und spüren wir, was es bedeutet, in einer Gemeinschaft zu leben bzw. gelebt zu haben.

Dann bekommen die Begriffe:
„Füreinander - Miteinander - Selbsthilfe“
eine besondere Bedeutung.

Einige Gedanken zur Themeneinstimmung:

Nach der aktiven Berufszeit sind von jetzt auf gleich, obwohl erwartet und bekannt, die beruflichen bedingten Verpflichtungen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben, mit denen wir voll ausgelastet waren, Vergangenheit und man steht vor einem völligen „Neuanfang“, den wir nach eigenem Gusto gestalten können und müssen oder wir stürzen in ein Loch.

Dies ist für viele Menschen leichter gesagt, als getan!

Als Fazit ist und bleibt: Ein Jeder muss selbstverantwortlich entscheiden.

Die Frage stellt sich nun, was ist zu tun?

Zunächst muss ein Umdenken in Kopf und Herz vollzogen und auch akzeptiert werden. Man muss nun begreifen, dass ein völlig neuer Lebensabschnitt mit anderen und neuen Herausforderungen beginnt. Neue Betätigungsfelder müssen gesucht und gefunden werden. Bereiche aus der aktiven Zeit sind zu überprüfen, was eventuell in der Pensionszeit genutzt werden kann. Persönlich motivierte Zukunftsperspektiven, die in uns in der aktiven Zeit schlummerten, sind zu aktivieren.

Es ist ratsam, wenn dies alles im Vorfeld mit der Familie, den Freunden und Bekannten abgestimmt wird, denn das persönliche Umfeld wird nun, mehr denn je, zum ruhenden Pol und Rückzugsbereich bei Bedarf, aber auch zur Zone der Regenerierung im Alltagsgeschehen und noch mehr in „brenzligen“ und schwierigen Lebenslagen, denen wir nur bedingt ausweichen können.

Neben all diesen positiven Bereichen der Zukunftsplanung sollten wir selbstverständlich auch mögliche negative Lebensereignisse einplanen oder zumindest nicht für unmöglich halten nach dem Motto:

„Mich kann so etwas nicht treffen, ich bin gesund, fit und gut versorgt.“

Woran ist dabei zu denken?

Die Tatsache, dass der sog. letzte Lebensabschnitt begonnen hat und es kein „Entrinnen“ gibt (kein zurück zur ewigen Jugend) sollte mit allem „wenn und aber“ akzeptiert werden. Es hilft kein Trübsal blasen und kein Negativdenken.

Doch wenn man auf etwas vorbereitet ist, sei es auch nur gedanklich, kann man im Falle des Eintritts besser damit umgehen.

Es ist bekannt, dass Menschen Dank medizinischen Fortschritts und körperlicher und geistiger Betätigung viel Freude im Alter erfahren und ihr Leben sehr positiv gestalten.

Wir leben in einem Land, in dem der soziale Bereich gut abgesichert ist, so dass keiner Angst haben muss, dass er auf der Strecke bleibt.

Das bedeutet aber auch, dass wir uns mit Fragen zur Krankenversicherung, der Pflegeversicherung, der Sozialversicherung, dem Steuerrecht und dem Schwerbehindertenrecht usw. beschäftigen müssen, um im Bedarfsfall nicht unvorbereitet zu sein.

All diese genannten Bereiche in Verbindung mit möglichen staatlichen Hilfen durch Sozialämter, Versorgungskassen, Beihilfestellen, aber auch den kirchlichen Hilfsorganisationen, bilden ein soziales Netz in Not- und Krankheitsfällen.

Jedoch ist auch hier die Eigeninitiative gefordert.

Was müssen wir lernen?

Wir müssen lernen, bestimmte negative Situationen des Lebens hinzunehmen, auch wenn wir plötzlich und unabwendbar damit konfrontiert werden.

Wir dürfen nicht „den Kopf in den Sand stecken“ und resignieren, so z.B. bei schweren Erkrankungen, die unser Leben verändern, sollten wir sie mutig angehen und mit allen zur Verfügung stehenden Kräften kämpfen.

„Die Hoffnung stirbt zuletzt!“

Schicksalsschläge wie z.B. Unfälle, Krankheiten, Verlust von lieben Menschen oder andere schwere Verluste, wie z.B. wirtschaftliche Notlagen, sind in enger Anbindung an nahe stehende Menschen, besonders im Familienkreis, besser zu ertragen, als wenn Menschen allein und einsam sind.

Die Vielschichtigkeit der Leiden, auch wenn sie graduell verschieden sind, ist nicht vorhersehbar und wird erst im Verlauf in seiner ganzen Bandbreite erkennbar.

Was kann alles auf uns zukommen?

- Gesundheitliche Beeinträchtigungen jeder Art,
- Leistungsabfall im geistigen und im körperlichen Bereich,
- Begrenzung der Bewegungsfreiheit,
- Operationen aller Art,
- Rehabilitationsmaßnahmen,
- Betreutes Wohnen
- Wohnen im Alters-/Pflegeheim.

Wir müssen den Umgang mit unseren möglichen Krankheiten und deren Folgen nicht nur lernen, sondern auch akzeptieren und verstehen und uns an Medikamente und Hilfsmittel gewöhnen und als (fast) selbstverständlich hinnehmen.

Die Augen davor verschließen, heißt, sich einem unbestimmten Schicksal ergeben.

Was gilt es zu akzeptieren?

Zum Beispiel:

- einen Herzschrittmacher,
- einen Blutdruckmesser
- einen Blutzuckerbestimmer,
- Kunstglieder,
- das Tragen von Pampers bei Inkontinenz
- das Benutzen eines Rollators oder Rollstuhls,
- das Benutzen von Gehhilfen,

- ständige Krankengymnastik,
- Treppenlifte
- spezielle Hilfen in Bad und WC
- eine Kennzeichnung als Schwerbehinderter (z.B. Blindenstock).

Die Lust am Leben, die geistige und körperliche Betätigung sollte in keinem Falle - ganz gleich wie schwer wir betroffen werden - verloren gehen.

Die Nutzung von Hilfs- und Heilmitteln helfen nicht nur unseren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder zu verbessern, sondern steigern unser Selbstwertgefühl und erhalten uns eine gewisse Lebensqualität.

Dazu gehört auch, dass man sich nicht gehen lässt, besonderen Wert auf seine Kleidung, die Körperpflege und gute Umgangsformen legt und sie nicht vernachlässigt, sich selbst, aber besonders seinem Umfeld gegenüber.

Dies ist Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes und dadurch gewinnt der Betroffene nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch die nötige Anerkennung in seinem Umfeld und damit steigert sich sein Selbstwertgefühl.

Was können wir als Hilfeleistung anbieten?

Es geht nicht immer nur um finanzielle Hilfen. Oft sind die Betroffenen froh, wenn ihnen in ihrer Notlage Wege aufgezeigt oder Perspektiven eröffnet werden können, die aus der Krise helfen, so z.B. der Weg, der Schriftverkehr zur Anerkennung als Schwerbehinderter, Gespräche mit Krankenkassen, Beihilfestellen, Sozialämtern, einem Steuerfachmann, dem Finanzamt oder anderen Dienststellen, den Freundeskreis mobilisieren, einen geeigneten Pflegedienst zu finden, ein entsprechendes Pflegeheim besorgen usw.

Wichtig sind besonders die persönlichen Gespräche mit Einsamen und Alleinstehenden, aber auch die Kontaktherstellung zu bestehenden Aktivgruppen.

Menschen, die plötzlich in große Not geraten, benötigen besonders unsere Hilfe. In diesen Fällen sind die ehrenamtlichen Helfer besonders gefragt, die entsprechend vorgebildet, schnelle Hilfe bringen.

Neben den hauptberuflichen Kräften sollten sich vermehrt Ehrenamtliche zur Verfügung stellen.

Unsere Gesellschaft muss begreifen lernen, dass die Kranken-Pflegekräfte nicht in der Weise entlohnt werden, wie es die Schwere und Belastung erfordert.

Die Pflege in der häuslichen Gemeinschaft wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen, weil die Pflegekräfte im Hauptberuf fehlen.

Doch sollte keiner glauben, dass die häusliche Pflege eine leichte Sache sei. Ohne eine gezielte und fachgerechte Anleitung und Ausbildung, wird diese Art der Pflege schon bald versagen und dem Betroffenen nicht gerecht.

Auf Grund unserer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. wissen wir, wie dringend und nötig Hilfe oftmals ist.

Allein und einsam sind die Menschen verlassen; die Gemeinsamkeit aber gibt Kraft und Stärke und damit eine Hoffnung Lebenskrisen zu meistern.

Bernhard Langer

„Unsicherheit erzeugt Stress – Stress vermeiden durch geistige Fitness“



*Adolf Schürg, KD a. D.
Leiter der PD Marburg (1994 – 2003)*

Gedächtnistraining für Senioren

Mir jedenfalls erging und ergeht es so! Bei oder nach der einen oder anderen Situation macht man sich so seine „Gedanken“ über die Erfahrungen mit dem eigenen „Dachstübchen“! *Wie war der Name? Wo liegt meine Brille? Wann war noch gleich der Geburtstag vom..? .. den Autoschlüssel hatte ich doch eben noch in der Hand.....(!)*, diese Situationen, so hört man von Altersgenossen, aber auch von Menschen, die noch viel jünger sind, sollen normal sein. Stimmt! Richtig ist aber auch, dass unsere Gedächtnisleistung im Alter stark nachlassen wird, wenn man nichts dagegen unternimmt.

Mit fortschreitendem Alter erleben die meisten doch von uns, und das ist ja auch wirklich sehr schön so, einen meist ruhigen und ausgeglichenen Alltag. Das haben wir uns ja auch so gewünscht. Hinsichtlich unserer Gedächtnisleistung kann hier aber eine „Gefahr“ liegen. Wir kennen das! Den Arm einige Wochen stillgelegt, und die Armmuskulatur hatte sich deutlich zurückgebildet, weil sie nicht gefordert wurde. Die Gehirnforschung sagt, dass es sich genau so mit unserem Gehirn verhalten soll. Wenn es nicht ständig mit allen Sinnen gefordert wird, vermindert es seine Leistung. Erfreuliche Parallele ist, wie bei dem verletzten Arm, steigert das Gehirn seine Leistung, wenn beansprucht, wieder deutlich und dauerhaft.

Mit dem Thema „Steigerung und Erhalt der Gedächtnisleistung im Alter“ habe ich mich im Rahmen von Seminaren intensiv beschäftigen können. Die dort erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten setze ich in meinem Alltag gezielt um. Höchstens 5 bis 10 Minuten, mehr Zeit ist nicht erforderlich.

Die Methode ist wirklich sehr einfach. Das Ziel: Alle Sinne sollen kurzfristig angesprochen werden, die Aufgaben dafür müssen sehr einfach und leicht sein. Wichtig ist nur, dass man täglich seine (5-10 Minuten) Trainingszeit einhält. Wer die Grundlagen des Gedächtnistrainings kennt, kann z.B. beim Anstehen an der Kasse im Supermarkt, beim Warten auf den Bus, etc. die Zeit nutzen, um gezielt sein Gedächtnis zu trainieren. Das macht sogar Spaß! und ist sehr gut geeignet, Wartezeiten sinnvoll ausfüllen.

Meine entsprechenden „Unternehmungen“ haben sich u.a. in meinem Bekanntenkreis und in den Vereinen herumgesprochen. Inzwischen führe ich in vielen Vereinen, Altenheimen, kirchlichen Einrichtungen regelmäßig entsprechende Veranstaltungen –im Rahmen von gemütlichen Kaffeerunden- durch.

Bei den Veranstaltungen stelle ich nach und nach verschiedene Methoden und praktische Hinweise zum täglichen Gedächtnistraining vor, die dann auch praktisch ausprobiert werden. Die Teilnehmer (12-15 Personen) sollten sich einzelne Übungen merken, um diese dann zu Hause, möglichst täglich, zu wiederholen.

Zeitraumen: Ca. alle 14 Tage, ca. 1 Stunde.

**Mein Honorar: 1 Tasse Kaffee, 1 Stück selbstgebackenen Kuchen.
(Bei weiten Anfahrten kann man sich über Benzingeld unterhalten.)**

Erreichbarkeit: Tel.: 0172-6169318, E-Mail: awschuerg@web.de

*Gedächtnistraining wird auch in Ihrer Nähe angeboten.
Informieren Sie sich und beginnen Sie Ihr individuelles Training.*

Stress

Was versteht man allgemein unter Stress?

Stress ist eine lang andauernde und unangemessene Reizung und somit eine starke Belastung des Körpers.

Dadurch entstehen schädigende Einflüsse wie z.B.: Not, Bedrängnis oder Erschöpfung.

Stress oder englisch druck versetzt den Körper in eine gewisse Alarmbereitschaft der Organe und stellt sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft ein.

1936 wurde der Begriff von Hans Selye in Montreal geprägt, der zwischen

„Eustress“ als einer notwendigen und positiven Aktivierung des Organismus
(den wir alle brauchen) und

„Di-Stress“ als belastende und schädliche Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen
(was wir vermeiden sollten) unterschied.

In der heutigen Zeit benutzt man den Stress – Begriff überwiegend im Zusammenhang mit „Distress“. Stress kann durch eine Vielzahl von körperlichen und seelischen Reizen oder sog. „Stressoren“ ausgelöst werden, wie zum Beispiel: Infektionen, Lärm, Kälte, Angst usw.

Unabhängig von der Art der einwirkenden Reize kommt es nach H. Selye zu sog. körperlichen Anpassungsreaktionen, dem allgemeinen Adaptionssyndrom (AAS).

Das AAS verläuft in drei Phasen:

1. die Alarmreaktionsphase
2. die Widerstandsphase
3. die Erschöpfungsphase.

In der 1. Phase kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Hormonen der Neben-Nierenrinde, wie Cortisol und des Nebennierenmarks, wie Adrenalin und Noradrenalin.

Die Folge ist ein Anstieg des Blutzuckerspiegels, eine Erhöhung von Herz-Schlag und Blutdruck und damit zur erhöhten Durchblutung des Körpers.

In der 2. Phase versucht der Körper / Organismus sich an den Stressor anzupassen.

Dadurch lässt aber die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber anderen Stressoren nach und es kann oder besser es kommt zu einer Schwächung des Immunsystems, was die Abwehrbereitschaft gegenüber Krankheitserregern stark verringert.

In der 3. Phase können bereits so stark Immunsystem geschwächte oder chronisch Kranke, Magengeschwüre, Bluthochdruck oder Herzinfarkte erleiden.

B. Langer

Ganz in Ihrer Nähe:

**Generalagentur Thorsten Henkes
SIGNAL IDUNA Gruppe Frankfurt**



Mercatorstr. 37
60316 Frankfurt

Telefon: (0 69) 48 98 29 82

Telefax: (0 69) 48 98 29 98

Mobil: (01 77) 2 30 12 84

E-Mail: thorsten.henkes@signal-iduna.net

Web: www.signal-iduna.de/thorsten.henkes

17. September 2014

Liebe Polizeibeamte,

mehr als 2 Millionen Menschen gelten in Deutschland derzeit als pflegebedürftig. Davon sind über 300.000 unter 60 Jahre alt. Bis zum Jahr 2050 werden bis zu 4 Millionen Pflegebedürftige erwartet.

Pflegebedürftigkeit kann also jeden treffen – aber es ist einfach, sich frühzeitig dagegen abzusichern.

Mit den Vorzugskonditionen der SIGNAL IDUNA haben Sie bis zum 70. Lebensjahr die Möglichkeit, unsere staatlich geförderte Pflegezusatzversicherung „PflegeBahr“ in Anspruch zu nehmen. Diese Absicherung leistet bei krankheits- und unfallbedingter Pflegebedürftigkeit.

Sind Sie bereits über 70 Jahre alt und suchen nach einer Lösungsmöglichkeit für kleines Geld, so unterstützt Sie hier unsere Seniorenunfallversicherung mit weitreichenden Pflegeleistungen ohne Gesundheitsprüfung.

Näheres hierzu entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Selbstverständlich stehe ich Ihnen zu diesem Thema auch sehr gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch zur Verfügung. Kommen Sie diesbezüglich bitte auf mich zu.

Ich freue mich auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Thorsten Henkes

SIGNAL IDUNA Gruppe

SIGNAL Krankenversicherung a. G.
IDUNA Vereinigte Lebensversicherung aG
für Handwerk, Handel und Gewerbe
SIGNAL Unfallversicherung a. G.
SIGNAL IDUNA Allgemeine Versicherung AG

Registrierungsnummer: D-2HKK-LX2FU-65 und D-F-125-699X-66

Gebundener Versicherungsvertreter nach § 34d Abs. 4 Gewerbeordnung

Zuständige Registerstelle: Deutscher Industrie- und Handelskammertag (DIHK) e.V., Breite Straße 29, 10178 Berlin.

Telefon (01805) 00 585-0 (0,14 EUR/Min. aus dem deutschen Festnetz, höchstens 0,42 EUR/Min. aus Mobilfunknetzen),
www.vermittlerregister.info oder www.vermittlerregister.org

Schlichtungsstellen zur außergerichtlichen Streitbeilegung in Versicherungsangelegenheiten:

Versicherungsombudsman e.V., Postfach 080632, 10006 Berlin, www.versicherungsombudsman.de

oder Ombudsmann Private Kranken- und Pflegeversicherung, Postfach 060222, 10052 Berlin, www.pkv-ombudsmann.de

In Beschwerdefällen können Sie sich auch an die Filialdirektion Frankfurt, Mainzer Landstr. 69-71, 60329 Frankfurt, wenden.

Verlassen Sie sich auf die **beruhigende Gewissheit**, vorgesorgt zu haben.

Die Leistungen im Überblick		
	PflegeBAHR (Fördertarif)	PflegeBAHRPLUS (Upgradetarif)
monatliches Pflegegeld in Pflegestufe I ¹⁾		30 %
monatliches Pflegegeld in Pflegestufe II ¹⁾		70 %
monatliches Pflegegeld in Pflegestufe III ¹⁾		100 %
Leistung bei eingeschränkter Alltagskompetenz (z. B. Demenz) ²⁾	10 %, solange keine Pflegestufe besteht	10 %, mit und ohne Pflegestufe
Dynamik	5 % – alle 3 Jahre (maximal in Höhe der durchschnittlichen Inflationsrate)	
Assistance-Leistungen	–	✓
Beitragsbefreiung	–	✓ in Pflegestufe III
Einmalleistung	–	3 Pflegegelder in Pflegestufe III

¹⁾ In Prozent des versicherten monatlichen Pflegegelds. Die Leistungen gelten ab dem 6. Versicherungsjahr. In den ersten 5 Versicherungsjahren besteht eine Wartezeit im Tarif PflegeBAHR; im Vorfeld dieser 5-jährigen Wartezeit wird durch den Tarif PflegeBAHRPLUS aufgefangen.

Leistungsbeispiel ²⁾ für einen 45-jährigen Kunden			
	monatliche Leistung ab dem 6. Jahr	monatliche Leistung im 1. bis 5. Jahr	
PflegeBAHR	600 €	keine wegen Wartezeit	
PflegeBAHRPLUS	600 €	1.200 €	
PflegeBAHR + PflegeBAHRPLUS	1.200 €	1.200 €	

²⁾ Leistungen bezogen auf Pflegestufe III

Volle Sicherheit ab dem ersten Tag!

Auf **SIGNAL IDUNA** ist nicht nur finanziell Verlass.

Ein Pflegefall tritt oftmals unerwartet ein. Und dann ist guter Rat teuer, weil kaum jemand weiß, was dann zu tun ist.

Mit dem Tarif PflegeBAHRPLUS der SIGNAL Krankenversicherung ist das für Sie und Ihre Angehörigen kein Problem mehr. Ein Anruf genügt – und wir sind für Sie da. Und das ist noch nicht alles: Neben der Beratung rund um das Thema Pflege kümmern wir uns z. B. auch um einen Heimplatz oder übernehmen die Kosten für Pflegeschulungen.

Auf diese Sofortschutz-Leistungen können Sie sich im Tarif PflegeBAHRPLUS verlassen:

- ✓ Beratung rund um das Thema Pflege
- ✓ Vermittlung von Pflegediensten oder Pflegeeinrichtungen
- ✓ Pflegeheimplatzgarantie innerhalb von 24 Stunden
- ✓ Kostenübernahme z. B. für Fahrdienste, Begleitleistungen, Menüservice, Haushaltshilfen oder Pflegeschulung für Angehörige in den ersten 10 Wochen (insgesamt max. 2.000 Euro im Kalenderjahr)
- ✓ Reha-Management

**Notfalltelefon:
Experten-Hilfe Tag und Nacht.**

Unter der nachfolgend genannten Telefonnummer beraten wir Sie rund um das Thema Pflege. Hier können Sie auch Ihren Pflege-Sofortschutz aus dem Tarif PflegeBAHRPLUS rund um die Uhr beantragen. Rufen Sie uns gern an.

**24-h-NOTFALL-HOTLINE:
(0231) 1 35-49 48**



Alle günstigen Beiträge und umfassenden Leistungen im Überblick.

Monatsbeiträge und Leistungen ¹⁾					
Eintrittsalter	PflegeBAHR			PflegeBAHRPLUS	
	Monatsbeitrag	Effektivbeitrag*	Monatsleistung (Pflegestufe III)	Monatsbeitrag	Monatsleistung (Pflegestufe III)
18	15,00 €	10,00 €	1.479,00 €	12,42 €	1.479,00 €
19	15,00 €	10,00 €	1.431,00 €	12,56 €	1.431,00 €
20	15,01 €	10,01 €	1.383,00 €	12,70 €	1.383,00 €
21	15,01 €	10,01 €	1.335,00 €	12,82 €	1.335,00 €
22	15,00 €	10,00 €	1.285,00 €	12,90 €	1.285,00 €
23	15,00 €	10,00 €	1.239,00 €	13,01 €	1.239,00 €
24	15,01 €	10,01 €	1.192,00 €	13,11 €	1.192,00 €
25	15,00 €	10,00 €	1.145,00 €	13,21 €	1.145,00 €
26	15,01 €	10,01 €	1.101,00 €	13,34 €	1.101,00 €
27	15,00 €	10,00 €	1.056,00 €	13,44 €	1.056,00 €
28	15,01 €	10,01 €	1.014,00 €	13,58 €	1.014,00 €
29	15,00 €	10,00 €	972,00 €	13,69 €	972,00 €
30	15,00 €	10,00 €	933,00 €	13,82 €	933,00 €
31	15,00 €	10,00 €	894,00 €	13,91 €	894,00 €
32	15,00 €	10,00 €	857,00 €	14,00 €	857,00 €
33	15,00 €	10,00 €	822,00 €	14,11 €	822,00 €
34	15,00 €	10,00 €	788,00 €	14,18 €	788,00 €
35	15,01 €	10,01 €	756,00 €	14,27 €	756,00 €
36	15,01 €	10,01 €	725,00 €	14,36 €	725,00 €
37	15,01 €	10,01 €	695,00 €	14,44 €	695,00 €
38	15,00 €	10,00 €	666,00 €	14,51 €	666,00 €
39	15,01 €	10,01 €	639,00 €	14,59 €	639,00 €
40	15,01 €	10,01 €	612,00 €	14,65 €	612,00 €
41	15,36 €	10,36 €	600,00 €	15,05 €	600,00 €

Monatsbeiträge und Leistungen ¹⁾					
Eintrittsalter	PflegeBAHR			PflegeBAHRPLUS	
	Monatsbeitrag	Effektivbeitrag*	Monatsleistung (Pflegestufe III)	Monatsbeitrag	Monatsleistung (Pflegestufe III)
42	16,04 €	11,04 €	600,00 €	15,77 €	600,00 €
43	16,76 €	11,76 €	600,00 €	16,52 €	600,00 €
44	17,51 €	12,51 €	600,00 €	17,32 €	600,00 €
45	18,29 €	13,29 €	600,00 €	18,15 €	600,00 €
46	19,13 €	14,13 €	600,00 €	19,03 €	600,00 €
47	20,00 €	15,00 €	600,00 €	19,94 €	600,00 €
48	20,92 €	15,92 €	600,00 €	20,91 €	600,00 €
49	21,89 €	16,89 €	600,00 €	21,93 €	600,00 €
50	22,91 €	17,91 €	600,00 €	23,00 €	600,00 €
51	23,99 €	18,99 €	600,00 €	24,13 €	600,00 €
52	25,14 €	20,14 €	600,00 €	25,31 €	600,00 €
53	26,35 €	21,35 €	600,00 €	26,57 €	600,00 €
54	27,64 €	22,64 €	600,00 €	27,91 €	600,00 €
55	29,00 €	24,00 €	600,00 €	29,33 €	600,00 €
56	30,44 €	25,44 €	600,00 €	30,84 €	600,00 €
57	31,99 €	26,99 €	600,00 €	32,44 €	600,00 €
58	33,63 €	28,63 €	600,00 €	34,16 €	600,00 €
59	35,38 €	30,38 €	600,00 €	35,99 €	600,00 €
60	37,26 €	32,26 €	600,00 €	37,96 €	600,00 €
61	39,27 €	34,27 €	600,00 €	40,04 €	600,00 €
62	41,42 €	36,42 €	600,00 €	42,29 €	600,00 €
63	43,72 €	38,72 €	600,00 €	44,71 €	600,00 €
64	46,19 €	41,19 €	600,00 €	47,32 €	600,00 €
65	48,83 €	43,83 €	600,00 €	50,14 €	600,00 €
66	51,68 €	46,68 €	600,00 €	53,19 €	600,00 €
67	54,74 €	49,74 €	600,00 €	56,51 €	600,00 €
68	58,05 €	53,05 €	600,00 €	60,11 €	600,00 €
69	61,65 €	56,65 €	600,00 €	64,06 €	600,00 €
70	65,56 €	60,56 €	600,00 €	68,38 €	600,00 €



Weitere Informationen finden Sie auch in den Zeitschriften bei Ihrer Apotheke
als Print-Medium
oder im Internet unter www.apotheken-umschau.de

- | | | |
|----|---|----------|
| A. | Weniger Stress –
Entspannen mit der richtigen Methode | Seite 24 |
| B. | Warnsignale für Stress
Interview mit Dr. Hans-Peter Unger, HH | Seite 25 |
| C. | Manuelle Methode
Partnermassage | Seite 26 |
| D. | Mentale Methode
Autogenes Training | Seite 26 |
| E. | Dynamische Methode
Skilanglauf | Seite 27 |
| F. | Physikalische Methode
Saunabesuche | Seite 28 |
| G. | Kurzer Stress tut gut | Seite 28 |
| H. | Internetseite mit Videos zum Thema Stress
www.apotheken-umschau.de | Seite 30 |

Autor: Ullrich Jackus

Quelle: Apotheken Umschau, Ausgabe Dezember 12/2009 B

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung

des Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH, 82065 Baiersbrunn

A. Weniger Stress – Entspannen mit der richtigen Methode

(Ullrich Jackus)/Apotheken-Umschau 12/2009



Bild—Quelle:

<http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Die-richtige-Entspannungsmethode-finden-57240.html>

Weil die Menschen verschieden sind, entspannen sie auch unterschiedlich.

Wir stellen Erfolg versprechende Ansätze vor: (Ullrich Jackus)

Ständig sind wir auf dem Sprung: Der Wecker reißt uns morgens aus dem Schlaf, ein hastiges Frühstück, dann rasch zur Bushaltestelle. Im Büro stapeln sich Arbeiten, die termingerecht erledigt werden müssen, für den Abend stehen private Verabredungen an, und wenn wir nachts heimkommen, sind möglicherweise noch Aufräumen und Abspülen angesagt.

Damit sich diese „ganz normale“ Hektik des Alltags nicht zum gesundheitsschädlichen Dauerstress entwickelt, sollten wir gegensteuern, indem wir regelmäßig entspannen. Auf der Suche nach der optimalen Entspannungsmethode für Sie wollen wir Ihnen behilflich sein. Wir stellen unterschiedliche Möglichkeiten vor, wie Sie dem turbulenten Tagesablauf entfliehen können: Gehen Sie auf eine Reise ins Ich mit autogenem Training. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit einer Partnermassage. Tanken Sie neue Kraft in der Sauna. Oder genießen Sie aktiv die Natur beim Skilanglauf.

B. Warnsignale für Stress, Interview mit Dr. Hans-Peter Unger

Der Psychiater Hans-Peter Unger zum Thema: Wie Sie Stress erkennen und dagegen angehen

Dr. Hans-Peter Unger ist leitender Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Asklepios-Klinik Hamburg-Harburg sowie Buchautor

Herr Unger, wo liegt die Grenze zwischen Alltagshektik und Stress?

Was viele umgangssprachlich als Stress bezeichnen, sind in der Regel nur Belastungen des Alltags: Die Kinder schreien, das Auto springt nicht an, der Chef verlangt nach einem ... Medizinisch gesehen bedeutet Stress aber: Jemand schätzt eine Situation als so ernst ein, dass er sie wahrscheinlich nicht bewältigen kann.

Gibt es so etwas wie ein Frühwarnsystem, das uns zeigt, wann die Belastungen des Alltags in Stress übergehen?

Meistens sind es Körpersignale, zum Beispiel eine Schlafstörung, die über längere Zeit anhält, oder Schmerzen in einem Bereich des Körpers, der schon immer eine Schwachstelle war. Dann verstärken sich bei manchen Kopf- oder Rückenschmerzen, andere klagen zunehmend über Magen-Darm-Probleme

und gehen damit vermutlich als Erstes zu ihrem Hausarzt.

Richtig. Und das ist auch vernünftig, denn dieser kann körperliche Ursachen ausschließen. Und wenn er ein guter Hausarzt ist, wird er den Patienten intensiv befragen: Fühlt er sich erschöpft? Ist er unzufrieden? Hat er kein Interesse mehr an Dingen, die früher Spaß gemacht haben? Dann wird er empfehlen, etwas zu tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Was könnte das für eine Empfehlung sein?

Uns steht eine Fülle von Entspannungstechniken aus aller Welt zur Verfügung. Die progressive Muskelentspannung etwa kommt aus Amerika, die Skandinavier haben uns Skilanglauf und Sauna gebracht, und der Ferne Osten ist mit Tai-Chi, Yoga und Qigong vertreten, um nur einige zu nennen. Das ist ein enormer Fundus von Techniken, die wir alle nutzen können.

Wie findet man bei dieser Unterschiedlichkeit die optimale Methode für sich selbst?

Durch Ausprobieren. Wer sich schon einmal mit Meditation beschäftigt hat, profitiert vielleicht von mentalen Methoden. Menschen mit ausgeprägtem Körperbewusstsein sollten es mit manuellen Anwendungen versuchen. Dann sind da solche, die aktiv an die Entspannung herangehen, und andere, die sich lieber passiv erleben. Bei den meisten Therapien gibt es Vorgespräche, Probesitzungen oder Schnupperstunden. Wenn einem das eine nicht gefällt, sucht man sich eben etwas anderes. Man kann dabei eigentlich nichts verkehrt machen.

Kann man es mit der Entspannung auch übertreiben?

Ich glaube nicht, dass das die Frage ist. Viel wichtiger ist: Wie bleibe ich dran, wenn ich schon mal den guten Vorsatz gefasst, mich aufgerafft und eine Technik erlernt habe? Da hilft es, sich zunächst einmal auf diese Sache zu konzentrieren und einen, höchstens zwei Termine in der Woche dafür festzulegen. Entspannung soll schließlich auch Spaß machen und nicht zu einer zusätzlichen Belastung werden.

Zum Schluss die Frage: Wie entspannen Sie selbst?

Weil ich zunehmend Probleme mit meinen Halswirbeln habe, mache ich regelmäßig Gymnastik. Dabei höre ich Musik und kann herrlich entspannen. Und jeden Freitag, noch vor der Arbeit, spiele ich mit einem Bekannten Tennis. Immer zur selben Zeit und am selben Ort – im Sommer draußen, im Winter in der Halle. Das ist für mich ein Ritual: Es leitet mein Wochenende ein, auch wenn ich gelegentlich am Samstag und am Sonntag arbeiten muss. Außerdem versuche ich, so wenig wie möglich das Auto zu benutzen. Wann immer es geht, fahre ich mit dem Rad hinaus in die Natur – mal allein, mal mit der Familie.

C. Manuelle Methode - Partnermassage

Partnermassage

Bei dieser manuellen Methode stehen sanfte Berührungen im Vordergrund. Gegenseitiges Berühren, das Gefühl, angenommen zu werden, kommt heutzutage viel zu kurz“, sagt Klaudia Keck-Koos, Masseurin aus Kempten im Allgäu. Deshalb zeigt sie in ihren Seminaren in einer örtlichen Apotheke den teilnehmenden Frauen und Männern Techniken, wie sie sich abwechselnd massieren können. „Berührung ist ein Mittel der Kommunikation. Sie löst Verspannungen und vermittelt Vertrauen in den Partner.“

Die Massage gehört zu den ältesten Heilmethoden – in der traditionellen chinesischen Medizin ebenso wie in der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Die Massagetechniken, die wir heute kennen, wurden erst vor gut einhundert Jahren entwickelt. Mit unterschiedlichen Handgriffen werden durch Streichen, Kneten und Reiben mechanische Reize auf die Haut und das Bindegewebe ausgeübt.

Im Gegensatz zur klassischen Massage sind für die Partnermassage keine Vorkenntnisse erforderlich. „Es kann dabei niemand etwas falsch machen“, beruhigt Keck-Koos alle Anfänger. Hauptsache, beide gehen mit viel Gefühl vor und achten genau auf die Reaktionen des anderen. Für den Anfang rät sie, den Nacken des Partners sanft von oben nach unten auszustreichen, am besten mit Aromaölen oder einer Massagelotion aus der Apotheke.

„Nach einem anstrengenden Tag bietet sich eine Mischung aus zwei Esslöffeln Speiseöl, zwei Tropfen Zedernöl und einem Tropfen Rosenöl an.“ Die Masseurin ist stets bemüht, achtsam mit sich selbst umzugehen. Ihren Alltag bewältigt sie mit gezielten Atemübungen. „So kann ich in den Pausen zwischen zwei Patienten und am Abend abschalten.“

Massagen für Körperbewusste

Neben der Partnermassage bieten sich einige weitere entspannende Massageformen an. Etwa die kreislaufanregende Bürstenmassage, das traditionelle hawaiianische Lomi Lomi Nui und das japanische Shiatsu. Oder die aus China stammende Akupressur. Dabei wird mit den Fingerkuppen sanfter Druck auf die Energiebahnen des Körpers, die sogenannten Meridiane, ausgeübt.

D. Mentale Methode - Autogenes Training

Autogenes Training

Die mentale Methode lässt sich an jedem Ort zur Entspannung einsetzen. Die Ruhe soll innerlich erlebbar werden. Hier zu sehen: der typische „Droschkenkutschersitz“

Beim autogenen Training als Selbsthilfemethode konzentrieren wir uns mit Formeln auf ein bestimmtes inneres Geschehen“, erklärt Elke E. Ring, Gesundheitsberaterin und Entspannungstrainerin aus Glienicke/Nordbahn bei Berlin.

So lautet der Satz, der zu Beginn jeder Sitzung und nach jeder Formel wiederholt wird: Ich bin ruhig. „Die Ruhe soll nicht nur im akustischen Sinn, sondern innerlich erlebbar werden.“ Ziel der von dem Berliner Nervenarzt Professor Johannes Heinrich Schultz Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelten Methode ist es, die Außenwelt auszublenden.

Das kann in Rückenlage geschehen oder, wie Ring es vorzieht, im „Droschkenkutschersitz“ (siehe Bild).



Die Füße berühren den Boden, der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln ist leicht stumpf, die Knie fallen etwas auseinander, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, die Hände hängen in die Mitte, ohne sich zu berühren, der Kopf fällt leicht nach vorn. Die Augen sind geschlossen oder suchen sich einen Punkt auf dem Boden.

Auf die Ruheformel – in der Gruppe fünf- bis sechsmal vorgesprochen, beim Selbsttraining gedacht – folgt die Schwereformel: Mein rechter Arm ist schwer. „Die mehrmals monoton wiederholte Formel führt die Teilnehmer zu einer gespürten Schwere im Arm“, erklärt die Trainerin.

Auf Schwere folgt Wärme

Nach demselben Schema werden nach und nach die übrigen Extremitäten zunächst schwer, dann mit der Wärmeformel warm gemacht. „Man hat gemessen, dass sich dabei die Temperatur an der Hand Oberfläche tatsächlich erhöht“, sagt Ring. Nach diesen Grundformeln wird die Vorstellung auf Atmung, Herz und Bauchraum gelenkt, zuletzt auf eine kühle Stirn, um ein Gefühl von Frische und Wachheit zu entwickeln. Das autogene Training endet mit der Rückholung in die Außenwelt mithilfe von Gedanken.

Am besten lässt es sich unter Anleitung eines kompetenten Lehrers lernen, der individuell auf die Teilnehmer eingehen kann. Zum Selbst er lernen gibt es zahlreiche Bücher und CDs. Und wie entspannt sich Elke E. Ring? „Selbstverständlich mit dem autogenen Training“, sagt die Trainerin, „egal an welchem Ort – am Arbeitsplatz, im Wald oder im Supermarkt. Ich praktiziere das seit mehr als 35 Jahren und muss bloß noch ‚Schwere‘ und ‚Wärme‘ denken. Es dauert nur wenige Sekunden, bis ich in der Ruhe bin.“

Mit Übungen zu mehr Gelassenheit

Wie das autogene Training kann auch die Gehmeditation, wie sie unter anderem von verschiedenen Mönchsorden praktiziert wird, Körper und Geist beruhigen. Weitere mentale Entspannungsmethoden sind die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) und die Übungen des indischen Yoga.

E. Dynamische Methode - Skilanglauf

Skilanglauf

Eine dynamische Methode für alle, die gerne draußen sind Pulverschnee, Bäume und das Gefühl zu schweben – Entspannung pur! Mein Beruf macht so viel Spaß, weil ich meinem Hobby nachgehen kann“, schwärmt Georg Zipfel aus Kirchzarten im Schwarzwald, beim Deutschen Skiverband Sportlicher Leiter der Junioren-Weltmeisterschaft 2010. „Beim Skilanglauf nehme ich die Reize der Natur wahr, kann über vieles nachdenken und lerne, wieder auf die Signale meines Körpers zu hören.“

Im Skisport ist der normale Langlauf die einfachste Technik, um sich auf Schnee fortzubewegen. Der Diagonalschritt entspricht dem natürlichen Bewegungsablauf. Wir setzen ihn beim Nordic Walking ein, aber auch beim ganz normalen Gehen: linkes Bein und rechter Arm vor, rechtes Bein und linker Arm vor – immer über Kreuz.

„Skilanglauf-Anfänger lernen den Diagonalschritt bei richtiger Anleitung in drei Stunden. Sie bewältigen dann sogar leichte Steigungen und fahren sanfte Hügel ab“, verspricht Zipfel. Wenn es im Winter seine Zeit erlaubt, schaltet der DSV-Mann bei einem Saunabesuch ab. Nach einem harten Lauf oder Radtraining im Sommer braucht er nur wenige Minuten, um zu entspannen: „Dann springe ich einfach zwei bis dreimal mit kurzen Pausen dazwischen in einen kalten Bergbach.“

Aktiv dem Stress entgegenwirken

Wer statt Nordic Walking im Sommer und Skilanglauf im Winter als Ausgleich für die Hektik des Alltags lieber andere Sportarten treiben möchte, findet neben Jogging, Radfahren, Schwimmen und Gymnastik zahlreiche

weitere Alternativen. Ob mit oder ohne Pezziball und andere Geräte – das systematische Körpertraining Pilates kräftigt die Muskulatur und sorgt für eine gesunde Haltung.

F. Physikalische Methode – Saunabesuche

Saunabäder

Die physikalische Methode beruht auf dem Wechsel von Heiß- und Kaltreizen

Steinschwitzbäder gab es schon bei den alten Naturvölkern“, weiß Privatdozent Dr. Rainer Brenke, Ärztlicher Direktor der Hufeland-Klinik Bad Ems. Im Lauf der Jahrhunderte entwickelten sich daraus weltweit die unterschiedlichsten Anwendungen, auch die Sauna. Dort wollen die Besucher ihre Abwehr stärken und sich entspannen.

„Der Begriff Sauna ist bei uns leider nicht geschützt“, bedauert der Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren. „Der Deutsche Sauna-Bund versteht darunter die klassische finnische Variante mit einer relativ hohen Lufttemperatur von bis zu 100 Grad.“ In Deutschland kennen wir diese anregende Form des Schwitzens erst seit gut 100 Jahren. Heute findet sich die Einrichtung auch in vielen Privathaushalten, denn sie hat dank raffinierter Technik auf kleinstem Raum Platz.

Brenke sieht darin Vor- und Nachteile: Zwar könne man nach dem Saunabad zu Hause gleich auf dem Sofa weiter entspannen, aber eine öffentliche Sauna biete mehr Abwechslung, zum Beispiel Anlagen mit unterschiedlicher Temperatur. „Wer entspannen und zugleich medizinisch relevante Effekte erzielen will, sollte sich regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche Zeit für zwei bis drei Saunagänge à 8 bis 15 Minuten nehmen. Dazu kommt die Zeit für ähnlich lange Pausen zwischen den Gängen und etwa eine halbe Stunde für die Nachruhephase“, empfiehlt der Experte.

Besonders wichtig: Kaltreize zwischendurch per Dusche, Guss oder Tauchbecken. Brenke: „Es wäre falsch, aus Angst vor der Kälte lauwarm oder gar nicht zu duschen – dann fehlt die Gegenregulation des Körpers, und man kühlt wirklich aus.“ Herz-Kreislauf-Patienten und chronisch Kranke sollten zuvor ihren Arzt fragen. Nie mit Fieber in die Sauna! Und wie entspannt Dr. Rainer Brenke selbst nach einem harten Tag in der Klinik? „Am liebsten in der Sauna.“

Wärme für Körper, Geist und Seele

Alternativen zur finnischen Sauna sind das türkische Dampfbad Hamam und die indianische Schwitzhütte. Für La Stone werden Steine im Wasserbad auf 60 Grad erwärmt.

Hilfe aus der Apotheke

Beruhigende Arzneipflanzen wie Baldrian, Melisse, Passionsblume und Johanniskraut gibt es als Fertigpräparate. Auch homöopathische Komplexmittel haben sich bei Stress als nützlich erwiesen. Einreibungen, Fango packungen und Wärmekompressen lindern Verspannungsschmerz. Wer mit einem Bad oder bei einer heißen Tasse Tee entspannen möchte, findet eine große Auswahl an geeigneten Produkten. Sie enthalten Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse, Lavendel oder Passionsblume.

G. Kurzer Stress tut gut

Stress lass nach

Wie krankhafter Stress entsteht, welche Folgen er haben kann und wie Sie einen Burnout am besten verhindern.

In Stress zu geraten, ist überlebenswichtig.

Denn bei Gefahr reagieren wir automatisch mit einer Gesamt-Mobilmachung, die uns – evolutionsbiologisch bedingt -

auf Kampf oder Flucht vorbereitet: Der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck schnell nach oben, die Pupillen erweitern sich, die Muskeln spannen sich an. Der Körper schüttet Stresshormone aus und stellt in Sekundenbruchteilen zusätzliche Energie zur Verfügung.

Da wir aber nicht mehr in der Steinzeit leben, sind Flucht oder Angriff insbesondere am Arbeitsplatz, keine angemessene Reaktion. Damit entfällt das Ventil, um aus dem inneren „Dampfkessel“ Druck entweichen zu lassen. Der Körper gerät in einen dauerhaften Alarmzustand (chronischer Stress). Jeder Dritte in Deutschland leidet permanent an Stress-Symptomen. Und bei Dauerstress kann es zum sogenannten Burnout kommen. Stress hat sich, so eine repräsentative Studie der UNO, zu einer Epidemie entwickelt.

Die Ursachen von Stress sind ebenso vielfältig wie der Umgang mit ihm. „Entscheidend ist, wie ein Mensch eine bestimmte Situation bewertet: ob als Herausforderung (positiver Stress) oder Überforderung (negativer Stress)“, meint Angelika Wagner-Link, Expertin für Stressbewältigung.

Lässt sich der Stress nicht vermeiden oder abbauen, helfen Entspannungstechniken, ein Anti-Stress-Training, pflanzliche Medikamente oder eine Auszeit.

Kurzzeitiger Stress macht langfristig glücklich

Kurze Stresseinheiten mindern zwar für den Moment die Lebensfreude, machen auf die Dauer aber glücklich. „Ohne Fleiß kein Preis. Das ist die Regel, wenn wir Fröhlichkeit aus einer Aufgabe ziehen wollen“, so Ryan Howell, Psychologie Professor an der San Francisco State University. Oft geben Menschen ihr Ziele auf, weil sie ihnen zu viel Stress bereiten. „Dabei können wir am Ende des Tages so viel Kraft und Freude aus einer gemeisterten Situation ziehen“, so Howell weiter.

Den Sohn quält die Matheaufgabe, die Mutter will unbedingt Tennis lernen und die Tochter das Autofahren. Alles das sind Situationen, die die Betroffenen unter Druck setzen. Und das mindert kurzfristig die Lebensqualität. Aber es lohnt sich trotzdem sich ihnen zu stellen. Kurze Stresszeiten machen zwar für den Moment nicht unbedingt glücklicher, auf Dauer allerdings schon.

Der Psychologie Professor ließ für seine Studie Menschen ihren Alltag stündlich stichwortartig notieren. Dabei sollten sie vor allem den Stress und die Freude bewerten. Eine zweite Gruppe schrieb ihre Erlebnisse und Empfindungen erst am Ende des Tages nieder. So stellte Howell fest, dass Aufgaben, welche eine bestimmte Fähigkeit fördern, zwar kurzzeitig für schlechte Laune sorgen, die Menschen aber auf Dauer glücklich machen.

Ob das Aufziehen von Kindern als kurzfristiger Stress durchgeht, ist vielleicht strittig. Aber sicher ist, dass auch Nachwuchs das Lebensglück verheirateter Pärchen steigert. Wirtschaftsforscher der Universität Glasgow analysierten die Daten von 10.000 Briten. Reiche Familien scheinen sich am besten als Einkind-Familie zu gefallen. Bei Paaren aus der Mittelklasse liegt diese Zahl wohl bei zwei Sprösslingen, wobei drei Kinder den Eltern oft scheinbar noch mehr Zufriedenheit schenken können. So viele Wege zum Glück – eine schöne Erkenntnis!

**Sophie Kelm / San Francisco State University / www.apotheken-umschau.de;
30.10.2009, aktualisiert am 25.06.2010
Image Source/RYP**

H. Internetseite mit Videos zum Thema Stress

www.apotheken-umschau.de

1. Besuchen Sie die Internetseite der Apotheken-Umschau (s.o.)
2. Durch anklicken der Schaltflächen BESSER LEBEN, WELLNESS, ENTSPANNUNG gelangen Sie zur Seite des Artikels.
Hier finden Sie weitere Links auf **Videos** zur Information und Entspannung.

The screenshot shows the website interface with several annotations:

- Annotation 1:** Points to the logo and URL www.apotheken-umschau.de.
- Annotation 2:** Points to the 'Besser Leben' button in the top navigation bar.
- Annotation 3:** Points to the 'Entspannung' button in the left sidebar menu.
- Annotation 4:** Points to the first article in the 'Wellness' section: 'Zehn gesunde Geschenke zum Muttertag'.

The website content includes a search bar, a navigation menu (Home, Krankheiten A-Z, Symptome, Medikamente, Diagnose & Therapie, Adressen & Lexika, Besser Leben), a 'Wellness' section with articles, and a 'Gesunder Urlaub!' advertisement.

Quelle: www.apotheken-umschau.de, letzter Zugriff: 25.08.2014, 20:45



Karl Donecker

**Ratschläge
eines pensionierten
Kriminalbeamten, der mit
voller Hingabe ein Altenheim
ehrenamtlich betreut:**

1. Hilfe im Alter (Vollmacht & Co)
2. Lebenssinn finden
3. Angst vor dem Pflegefall
4. Vor der Rente
5. Bedeutung des freiwilligen Engagements

Hilfe im Alter

1. Rechtlich vorsorgen:

Mit Fortschreiten des Alters können Menschen mehr und mehr den Bezug zur Realität verlieren. Das betrifft nicht nur Demenzkranke! Dann irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sie nicht mehr angemessen entscheiden oder sich nicht mehr den gesellschaftlichen „Normen“ entsprechend verhalten können. Das wirft dann auf alle Fälle auch rechtliche Fragen auf. Wer also frühzeitig mit Vollmachten und Verfügungen vorgesorgt hat, vermeidet spätere Probleme.

2. Gesetzliche Betreuung:

Nur wer ein gesetzliches Vertretungsrecht für einen älteren oder kranken Menschen hat, darf an seiner Stelle entscheiden! Existiert keine rechtsgültige, vom kranken oder älteren Menschen unterschriebene Vollmacht, muss ein „Betreuungsgericht“ eine gesetzliche Betreuung einrichten. Der Richter urteilt, ob der Betroffene einen gesetzlichen Betreuer benötigt, in welchem Umfang und wer diese Aufgabe erfüllen darf. Dieses Verfahren ist recht aufwendig, auch zur Sicherheit des Betroffenen, kostet Geld, Arbeit und Zeit und fällt nicht immer zur Zufriedenheit des Betroffenen aus.

3. Empfehlung:

Wer eine gesetzliche Betreuung übernehmen möchte oder soll, sollte sich vorher ausführlich informieren über Rechte und Pflichten. Insbesondere ist es wichtig, sich über Geschäfts- und Deliktsfähigkeit und die damit verbundene Aufsichtspflicht zu informieren. Eine vorherige Beratung durch die Betreuungsbehörde ist unbedingt ratsam; sie ist meist beim Landkreis oder den Städten angesiedelt. Diese Behörde hat auch die Aufgabe, die Betreuer zu beraten und Unterschriften unter Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen zu beglaubigen. Zudem arbeitet diese Behörde eng mit dem Betreuungsgericht zusammen.

4. Vollmachten und Verfügungen:

Der einfachste Weg einen gesetzlichen Vertreter zu bestimmen, ist eine Vollmacht. Mit verschiedenen Verfügungen und Vollmachten lässt sich ein sog. Betreuungsverfahren vermeiden und frühzeitig vorsorgen.

5. Vorsorgevollmacht:

Bei der Vorsorgevollmacht bestimmt der Vollmachtgeber eine oder mehrere Personen, die in seinem Namen tätig werden sollen, wenn er selbst keine Entscheidungen treffen kann.

6. Betreuungsverfügung:

Diese legt fest, wer der Betreuer sein soll, falls eine rechtliche Betreuung notwendig wird.

7. Patientenverfügung:

Sie richtet sich direkt an den behandelnden Arzt. Sie bekundet den Willen des Patienten, welche Behandlungen er im Krankheitsfall und unter welchen Voraussetzungen er keine weitere Behandlung mit Leben erhaltenden Maßnahmen wünscht. Dafür ist der Vertrauensarzt der richtige Ansprechpartner.

Für eine umfassende Vorsorge ist es empfehlenswert, alle drei Verfügungen aufzusetzen und an den entscheidenden Stellen auf die jeweils andere Verfügung zu verweisen. Damit Bevollmächt-

tigte im Ernstfall zügig handeln können, sollten sich die Verfügungen an einem Ort befinden, wo sie leicht zu finden sind. Ein gültiges Testament wäre eine zusätzlich sinnvolle Maßnahme.

Hinweis:

Weitere Informationen, Textbausteine und Muster zu Verfügungen und Vollmachten findet man im „Ratgeber Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ der Verbraucherzentralen. Erhältlich gegen einen Unkostenbeitrag von 7,90 €.

Es ist sinnvoll, sich zu allen Verfügungen bei den örtlichen Betreuungsvereinen oder beim Betreuungsgericht beraten zu lassen. Darüber hinaus sollte man untereinander rechtzeitig über alle wichtigen Themen sprechen. Dazu gehören alle Fragen medizinischer Eingriffe und Behandlungen, den Abbruch Leben erhaltender Maßnahmen, Entscheidungen über eine Unterbringung in ein Heim oder finanzielle Angelegenheiten, z.B. Verkauf der Wohnung oder eines Hauses.

Wichtig ist auch der Hinweis, dass ein Testament nur gültig ist, wenn der Erblasser testierfähig ist. Ist dies unklar, ob ein kranker Mensch (Demenz) noch ein rechtswirksames Testament aufsetzen kann, sollte unbedingt ein Notar zu Rate gezogen werden. Der Notar muss sich überzeugen, dass sich der Unterzeichner über seinen Willen und die daraus folgenden Konsequenzen bewusst ist.

Lebenssinn im Alter finden

Der bekannte deutsche Altersforscher Dr. Andreas Kruse aus Heidelberg betont hierzu, dass Gesundheit ein hohes, aber nicht das höchste Ziel sei.

Vielmehr erfordere ein sinnerfülltes Leben die Weiterentwicklung im Bewusstsein Teil eines Ganzen zu sein.

Die Funktion der Sinnesorgane möglichst lange zu erhalten, ist eine wichtige Voraussetzung, um im Alter das Leben bewusst erleben zu können.

Aber der Begriff „Lebenssinn“ steht allemal nach Einschätzung von Experten weit über Gesundheit und Wohlergehen, wenn es darum geht, dem Leben im Alter einen Sinn zu geben.

Alzheimer-Erkrankung und Lebensfreude müssen kein Gegensatz sein. Die Fachwelt meint, wenn die Sinne nachlassen, würden andere „Sinne wachsen“. Heute sei z.B. die Auseinandersetzung mit dem Sterben abhanden gekommen. Früher sei der Tod fester Bestandteil des familiären Zusammenlebens gewesen.

Wieder andere Experten vertreten die Auffassung, Erfüllung wird heute als Wohlergehen, Gesundheit und beruflicher Erfolg angesehen. Aber sie kann auch darin bestehen, etwas zum Wohle anderer zu tun, mitunter dabei auch seine Gesundheit und im Extremfall das Leben einzusetzen, wie z.B. die Polizeibeamten im Einsatz.

Lebenssinn bedeutet also auch, Personen nicht auf den Aspekt ihrer Krankheit zu reduzieren, sondern ihnen im öffentlichen Raum eine Möglichkeit zu sinnstiftendem Erleben zu geben.

Als ein zentrales Motiv für das Alter bietet sich in beschwerlichen Situationen an, sich als Teil des Ganzen zu erleben und diese Erfahrung anderen Menschen mitzuteilen.

**Lebenssinn und Hilfsbereitschaft geben
Zufriedenheit und Lebenskraft!**

Angst vor dem Pflegefall

Das Vertrauen der Bundesbürger in die gesetzliche Pflegeversicherung schwindet zunehmend. Laut einer aktuellen Umfrage befürchten drei Viertel der Bevölkerung im Pflegefall finanziell nicht ausreichend abgesichert zu sein.

Dennoch haben nur etwa 12 % eine zusätzliche private Vorsorgemaßnahme abgeschlossen. Das Institut für Demoskopie in Allensbach hat, wie aus der Presse zu entnehmen war, eine Umfrage unter 1800 Personen zum Thema „Pflegeversicherung“ durchgeführt. Dabei wurde die Sorge im Falle der Pflegebedürftigkeit im Alter überaus deutlich.

Bereits knapp die Hälfte der unter 30-jährigen machen sich Sorgen, im Alter ein Pflegefall zu werden. Bei den über 60-jährigen liegt dieser Wert sogar bei 80 %; zwei von drei Befragten dieser Altersgruppe sind besorgt, zu einer Belastung für andere zu werden. Verbreitet ist zugleich der Wunsch, das eigenständige Leben im Pflegefall soweit wie möglich fortzusetzen. Doch dazu bedarf es finanzieller Mittel, die die gesetzliche Pflegeversicherung allein nicht decken kann. Das sehen auch knapp drei Viertel der Befragten, die davon ausgehen, dass die gesetzliche Pflegegeldversicherung zur Finanzierung einer eigenen Pflegesituation nicht ausreichen würde.

Obwohl sich also ein Großteil der bundesdeutschen Bevölkerung darüber im Klaren ist, dass die Pflegepflichtversicherung letztlich nur eine „Teilkaskoversicherung“ für den eigenen Pflegefall ist, besitzen nach dem Ergebnis der Studie aktuell nur rund 12% der Bundesbürger eine private Pflegezusatzversicherung.

Über 60% der Menschen bei uns haben Sorge, im Alter zum Pflegefall zu werden. Dabei fürchten sie nicht nur gesundheitlichen Gebrechen, sondern vor allem die finanziellen Belastungen, die dadurch entstehen können.

Schon seit vielen Jahren ist die Tendenz unübersehbar: Die Deutschen werden immer weniger und die Wenigen werden immer älter, wodurch für sie das Risiko einer Pflegebedürftigkeit steigt.

Die Anzahl derjenigen, die in die Sozialkassen einzahlen, verringert sich ebenfalls. Die Sozialversicherung und damit auch die gesetzliche Pflegeversicherung werden schon bald an ihre Grenzen stoßen. Ein Rund um Schutz im Pflegefall kann vom Gesetzgeber nicht mehr erwartet werden. Die finanziellen Folgen des Pflegefalles können das eigene Vermögen schnell aufzehren.

Ein Beispiel dazu:

Ein Platz im Pflegeheim kostet bis zu 3500.-€ oder mehr im Monat. Die gesetzliche Pflegeversicherung leistet für die Pflegestufe 3 bis zu 1470.-€ im Monat. Die Differenz muss der Pflegebedürftige aus eigener Tasche zu zahlen. Sollte er dazu nicht in der Lage sein, können auch die Kinder zur Finanzierung herangezogen werden.

Tragfähige Lösungsmöglichkeiten werden von vielen Versicherungsunternehmen über private Pflegeversicherungsprodukte angeboten.

Es obliegt jedem Einzelnen, sich zu informieren und die private Vorsorge für eine sorgenfreie Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und vorzusorgen.

Vor der Rente

Kolleginnen und Kollegen sollten sich rechtzeitig auf den Ruhestand vorbereiten.

Über 700.000 Menschen werden im Jahre 2011 in Altersrente gehen, die bis zum 65. Lebensjahr gearbeitet haben und dann die reguläre Altersrente beziehen. Diese gibt es bis Ende 2011 noch ab dem Monat nach dem 65. Geburtstag.

Danach wird das Rentenalter stufenweise erhöht.

1. Worauf sollte man achten?

Auch die Altersrente mit 65 Jahren gibt es nur auf Antrag. Wer mit dem 65. Geburtstag nahtlos Zahlungen der Rentenkasse erhalten möchte, sollte den Antrag drei Monate vor dem 65. Geburtstag stellen. Man kann sich allerdings auch entscheiden, den Antrag hinauszuschieben und weiter zu arbeiten. Dafür erhöht sich die Altersrente pro Jahr um etwa 6% und noch um die weiteren Rentenansprüche durch die zusätzlich gezahlten Beiträge.

2. Thema Krankenkasse:

Ruheständler (Rentner / Pensionäre) sind in der Regel in der Kranken- und Pflegeversicherung pflichtversichert. Dafür müssen sie aber belegen, dass sie in der zweiten Hälfte ihres Arbeitslebens zu 90% gesetzlich versichert waren. „Krankenkassen-Wechsler“ sollten sich deshalb rechtzeitig um Versicherungsbescheinigungen der früheren Kassen bemühen. Wer die gesetzlichen Versicherungszeiten **nicht** zusammen bekommt, ist als Rentner **freiwillig versichert**. Das kann u.U. teuer werden, weil beispielsweise auch von Miet- und Zinseinnahmen Beiträge an die Krankenkasse abgeführt werden müssen.

3. Thema „Steueridentifikationsnummer“:

Zusammen mit dem ausgefüllten Rentenantrag muss man der Rentenversicherung seine Bankverbindung und die Steueridentifikationsnummer mitteilen. Das Finanzamt erfährt über entsprechende Kontrollmitteilungen der Rentenversicherung, wie viel Rente gezahlt wird. Etwa jeder vierte Rentner – so die Schätzung – wird demnächst Steuern zahlen müssen. Vor allem die Rentner, die höhere Zusatzeinkünfte haben. Den Rentenbescheid sollte man in jedem Fall sehr gründlich kontrollieren, etwa mit einem Versicherungsberater. Es wurde bekannt, dass z. B. bei der Bewertung von Ausbildungszeiten Fehler unterlaufen sind. Natürlich kann man Widerspruch gegen den Rentenbescheid innerhalb 1 Monats schriftlich einlegen. Wer nach dieser Frist Fehler feststellt, kann dies auch noch reklamieren; aber eine Nachzahlung der Rente ist nur bis zu 4 Jahren möglich, alles was davor liegt, ist verfallen.

Wenn die Rente einmal läuft, haben die Bezieher kaum noch etwas mit der Rentenversicherung zu tun. Lediglich Änderungen der Anschrift oder der Bankverbindung oder ein Umzug ins Ausland muss man unmittelbar dem **Rentenservice der Post** (rentenservic.com) mitteilen.

Rentnerinnen und Rentner müssen sich nicht vom Arbeitsleben verabschieden. So kann z. B. ein Rentner, eine Rentnerin mit 65 Jahren weiter arbeiten.

Als Altersrentner mit 65 Jahren brauchen sie dies nicht der Rentenversicherung mitteilen, denn ab 65 Jahren dürfen Rentner unbegrenzt zum Altersruhegeld hinzuverdienen.

4. Thema Rentnerausweis:

Den Rentnerausweis erhalten Rentner gleichfalls mit dem Rentenbescheid.. Dieser Ausweis ermöglicht teilweise finanzielle Vergünstigungen, wie z.B. beim Eintritt usw.

5. Thema Nebenjob und Rente:

Grundsatz:

Wie viel jeder Rentner hinzuverdienen darf, hängt von der Art der Rente ab.

Regelaltersrente:

Am einfachsten ist die Regelung für diejenigen, die das reguläre Rentenalter erreicht haben (bis Ende 2011 ist dies das 65.Lebensjahr). Diese Rentner dürfen unbegrenzt hinzuverdienen und sparen als Angestellte sogar noch den Beitrag in die Rentenkasse. Der Arbeitgeber muss allerdings Rentenbeiträge abführen, damit andere Angestellte nicht benachteiligt werden. Diese Einzahlungen wirken sich aber nicht auf die Rente des Betroffenen aus.

Altersrente vor 65 Jahren:

Wer jünger ist als 65 und schon Rente bezieht, kann bis monatlich bis 400 € hinzuverdienen. Überschreitet er diesen Betrag, wird seine Rente je nach Einkommen in vier Stufen gekürzt, z. B. um ein Drittel, um die Hälfte, um zwei Drittel oder ganz. Ab wann welche Stufe gilt, hängt von der Rentenhöhe ab.

Auskunft gibt die: Deutsche Rentenversicherung, Tel. 08000 / 10004800.

Erwerbsminderungsrente:

Auch hier gilt die 400 € Grenze pro Monat Hinzuverdienst ohne Rentenkürzung. Wird eine Arbeit aufgenommen, muss das der Rentenversicherung mitgeteilt werden. Diese prüft, ob und in welchem Maße eine Erwerbsminderung noch vorliegt und wie stark die Rente zu kürzen ist, wenn mehr als 400 € je Monat hinzuverdient wird.

Rente für Hinterbliebene:

Zu Witwenrenten dürfen in den alten Bundesländern 701,18 € hinzuverdient werden, in den neuen Bundesländern 616,18 €. Für jedes Kind, das Waisenrente bezieht, erhöht sich der Betrag um 148,74 € (West) und 130,70 € (Ost). Verdient der Waisenrentenempfänger selbst, beträgt der Freibetrag 467,46 € (West) und 410,78 € (Ost).

Ist das Nettoeinkommen höher als diese Beträge wird die Rente um 40 % des Betrages gekürzt, der die Freigrenze überschreitet. Als Nettoeinkommen kalkuliert die Rentenkasse 60 % des Bruttolohnes bzw. 75 % der Einnahmen aus Kapitalgewinnen, z.B. den Zinsen.

Beispiel hierzu:

Wer in den Bundesländern West Witwenrente bezieht und brutto 2000 € dazu verdient, bekommt knapp 200 € weniger Rente.

Bedeutung freiwilligen Engagements

„Für einander da sein, lautet das Motto für das freiwillige Engagements“

Die Tätigkeitsfelder für das freiwillige Engagement sind sehr vielfältig, genau wie die Menschen, die sie ausüben, wie zum Beispiel bei den Rettungsdiensten, in kirchlichen Einrichtungen, bei der Altenbetreuung. Sie sind notwendig und unverzichtbar, ohne ihren Einsatz wäre unsere Gesellschaft bedeutend ärmer.

In vielen Bereichen arbeiten engagierte Freiwillige zusammen mit hauptamtlichen Mitarbeitern. Es ist erfreulich festzustellen, dass man in Krankenhäusern, Altenheimen, bei den Rettungs-

diensten oder in kirchlichen Einrichtungen vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern begegnet..

Nach einer repräsentativen Studie des Versicherungsunternehmens GENERALI Deutschland leisten mehr als 34 Prozent aller Menschen in Deutschland jeden Tag freiwillige Arbeit, im monatlichen Durchschnitt 16,2 Stunden.

Rechnet man diese Zeit zusammen, kommt man auf 4,6 Milliarden Stunden im Jahr. Nimmt man an, dass jede dieser Stunden mit einem Mindestlohn von 7,50 € vergütet würde, so erhält man die **Summe von rund 35 Milliarden Euro!**

Doch viel wichtiger als diese Zahlen sind die Verantwortung und das Engagement der freiwillig Tätigen für ihr Umfeld. Ein bekannter Dichter hat gesagt: "Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich."

Die meisten Freiwilligen wollen etwas bewirken und sehen im Einsatz für ihre Mitmenschen eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

Andere wiederum verbinden ihr ehrenamtliches Arbeiten mit dem Ziel, ihre Kenntnisse oder berufliches Wissen weiterzugeben, so z.B. Handwerker oder Computerfachleute, die unterrichten. Doch es ist gleich, wo jemand aktiv ist. Freiwillig engagierte erleben direkt, dass ihre Arbeit sinnvoll ist und gebraucht wird.

Sei es durch den Händedruck eines Kranken oder alten Menschen, das Dankeschön der Seniorin oder die Freude des Kindes. Solche Erlebnisse sind eine starke Motivation im Alltag, in dem Anerkennung und Wert- Schätzung oft fehlt.

So erleben z. B. Rentner manchmal, dass ihr Wissen nicht mehr benötigt wird, dabei sind es gerade die Älteren, die im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements ihre reichhaltige Erfahrung gut einbringen könnten.

Im Hinblick auf das europäische Jahr der freiwilligen Tätigkeit, das die EU für 2011 ausgerufen hat, ist zu erwarten, dass man sich künftig verstärkt der Förderung des freiwilligen Engagements widmet, damit sich dieser gesellschaftlichen Bereicherung noch viele Menschen anschließen werden.



Arbeiten macht ja Spaß – aber seine **Rente genießen** auch.

Auch nach Ihrem Arbeitsleben haben Sie sicher noch einiges vor. Mit SIGNAL IDUNA können Sie sicher sein, dass Ihre Pläne nicht am Geld scheitern.

Ruhestand? Von wegen! Gerade jetzt haben Sie endlich die Zeit, lang gehegte Pläne und Wünsche zu verwirklichen. Zum Beispiel Ihre Hobbys zu pflegen, die bislang immer zu kurz kamen, auf Reisen zu gehen oder einfach auch mehr für Familie und Enkel da zu sein.

Für alle diese Aktivitäten bietet Ihre gesetzliche Rente eine finanzielle Grundabsicherung. Wenn Sie aber Ihren gewohnten Lebensstandard beibehalten und dazu auf ein paar Extras nicht verzichten möchten, ist eine private Zusatzabsicherung notwendig. SIGNAL IDUNA hat hier für jeden Anspruch und jede Lebenssituation die optimale Lösung.

DAS PFLEGE – NEUAUSRICHTUNGS – GESETZ

Am 29. Juni 2012 hat der Deutsche Bundestag das Gesetz zur Neuausrichtung der Pflegeversicherung (PflegeNeuausrichtungGesetz / PNG) beschlossen. Es ist Gegenstand einer Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit. Die wichtigsten Regelungen des Gesetzes sollen am 1. Januar 2013 in Kraft treten. Ab diesem Zeitpunkt sollen verbesserte und neue Leistungen zur Verfügung stehen.

Am 27.06.2012 formulierte der 14. Ausschuss/ Ausschuss für Gesundheit eine Beschlussempfehlung mit folgenden Eckpunkten:

- Pflege tatsächlich neu ausrichten – Ein Leben in Würde ermöglichen
- Für eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung – Nutzerorientiert, solidarisch, zukunftsfest
- Versorgungslücke nach Krankenhausaufenthalt und ambulanter medizinischer Behandlung schließen

2,4 Millionen Menschen in Deutschland erhalten Leistungen aus der Pflegeversicherung. Das Thema Pflege wird für immer mehr Menschen wichtig. Experten gehen davon aus, dass im Jahr 2030 weit über drei Millionen Menschen Hilfe benötigen werden. Wer wird sich um sie kümmern? Heute werden mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Meist von Angehörigen, oft dem Partner, den Kindern oder Enkeln. Auch sie brauchen Unterstützung. Denn sie müssen viele Herausforderungen meistern. Neben den Pflichten in der Familie und im Beruf müssen sie nun auch Verantwortung für einen Pflegebedürftigen übernehmen. Dies zehrt an den körperlichen und seelischen Kräften.

Das PflegeNeuausrichtungGesetz begegnet diesen Herausforderungen und verbessert die Situation von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen. Ein Thema, das alle pflegebedürftigen Menschen betrifft, ist die Frage nach einer Umgebung, die ihren Bedürfnissen entspricht. Die meisten Menschen wollen so lange wie möglich in ihrem gewohnten häuslichen Wohnumfeld leben und ihren Alltag selbstbestimmt gestalten. Zwischen der Pflege zu Hause und der Versorgung im Heim können Wohngruppen eine gute Alternative sein.

Mit der Betreuung wird neben der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung eine weitere Leistung ermöglicht, die insbesondere Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihren Angehörigen zugutekommt. Das PflegeNeuausrichtungGesetz verbessert diese Situation darüber hinaus mit einer ganzen Reihe von weiteren Maßnahmen: Mehr Leistungen für demenziell Erkrankte in der ambulanten Pflege [...] Demenziell erkrankte Menschen erhalten ab 2013 mehr Leistungen und mit der häuslichen Betreuung auch zielgenauere Leistungen aus der Pflegeversicherung. Zusätzlich zum heutigen Betreuungsbetrag werden für demenziell Erkrankte in häuslicher Umgebung zum 1. Januar 2013 Pflegegeld und Pflegesachleistungen erhöht. Und das funktioniert so: Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz haben in der sogenannten Pflegestufe 0 Anspruch auf monatlich 225 Euro für Pflegesachleistungen oder 120 Euro Pflegegeld für pflegende Angehörige. Bisher gab es in dieser sogenannten Pflegestufe 0 diese Leistungen nicht. Demenziell Erkrankte in der Pflegestufe I erhalten 665 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 450 Euro) beziehungsweise 305 Euro Pflegegeld (bisher: 235 Euro). In der Pflegestufe II sind es 1.250 Euro für Pflegesachleistungen (bisher: 1.100 Euro) beziehungsweise 525 Euro Pflegegeld (bisher: 440 Euro – siehe Grafik auf Seite 12). Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden. In der Pflegestufe III bleiben die Leistungen auf dem bisherigen Niveau.

Von den verbesserten Leistungen werden etwa 500.000 Pflegebedürftige mit demenziellen Erkrankungen profitieren, davon haben etwa 40.000 Personen einen Pflegebedarf unterhalb der Pflegestufe I. Neue Art von Leistung: häusliche Betreuung Bisher beschränken sich die Pflegesachleistungen auf die Grundpflege (zum Beispiel Waschen und Anziehen) und hauswirtschaftliche Versorgung (zum Beispiel Aufräumen, Staubsaugen, Betten machen oder das Zubereiten von Mahlzeiten).

Ab dem 1. Januar 2013 kommen Leistungen mit der Bezeichnung „häusliche Betreuung“ hinzu. Darunter können verschiedene Hilfen bei der Alltagsgestaltung fallen, zum Beispiel Spazierengehen oder Vorlesen. Das ist insbesondere für die an Demenz erkrankten Menschen und ihre Angehörigen eine große Erleichterung. [...]

Auch Pflegebedürftige, die nicht an Demenz erkrankt sind, können gemeinsam Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen. Zum Beispiel können zwei Nachbarn gemeinsam an einem der beiden Wohnorte betreut werden. Pflegebedürftige in selbstorganisierten Wohngruppen erhalten zusätzlich ab 2013 eine Pauschale von 200 Euro monatlich pro Bewohner zur Finanzierung einer Person (Präsenzkraft), die pflegerische und hauswirtschaftliche Alltagshilfen leistet und sich auch um organisatorische Abläufe kümmert. Um Wohngruppen zu fördern, ist zudem ein Initiativprogramm zur Gründung ambulant betreuter Wohngruppen vorgesehen, das diese Pflegebedürftigen einmalig mit 2.500 Euro je Pflegebedürftigen unterstützt. Maximal werden 10.000 Euro je Wohngruppe gezahlt. Mit diesem Geld können zusätzlich zu den heutigen Zuschüssen von einmalig 2.557 Euro für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds weitere altersgerechte Umbauten oder behindertengerechte Anpassungen finanziert werden wie beispielsweise eine barrierearme Dusche. Voraussetzung für diese Zahlungen ist, dass mindestens drei Pflegebedürftige zusammenwohnen.

Dazu ein Rechenbeispiel:

Vier Pflegebedürftige der Pflegestufe I entscheiden sich, eine Senioren-Wohngruppe zu gründen. Die Wohnung muss hierfür noch angepasst werden.

1. Pflegesachleistungen in der Pflegestufe I	je Bewohner 450 €/Monat
Gesamt:	1.800 €/Monat
2. Organisationszuschlag für die Bezahlung einer Betreuungsperson	je Bewohner 200 €/Monat
Zwischensumme:	800 €/Monat
Gesamt:	2.600 €/Monat
3. Investitionskosten (einmalig)	
a) Wohnumfeldverbessernde Maßnahme	je Bewohner 2.557 € = 10.228 €
b) Startzuschuss (neu)	je Bewohner 2.500 € = 10.000 €
Gesamt:	20.228 €

Das Beispiel zeigt: Die Wohngruppe bekommt einmalig 20.228 Euro, um die Wohnung herrichten zu lassen. Für die Unterstützung im Alltag stehen ihr 2.600 Euro im Monat zur Verfügung.

(Quelle:

http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Pflege/Broschueren/Broschuere_Das_Pflege-Neuausrichtungsgesetz_Stand_nach_der_3._Lesung_im_Bundestag.pdf)

Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr. BMG-P-07069

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 01805 / 77 80 90*

Fax: 01805 / 77 80 94*

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

***Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus dem üblichen Festnetz und maximal 42 Cent pro Minute aus dem Mobilfunknetzen.**

FÖRDERUNG VON PFLEGE-WOHNGRUPPEN DURCH DAS PFLEGE-NEUAUSRICHTUNGS-GESETZ (PNG)

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden und im gewohnten Umfeld leben zu können ist der Wunsch vieler pflegebedürftiger Menschen. Deshalb werden Wohnformen zwischen der ambulanten und stationären Betreuung durch das PNG gefördert.

Maximal 10.000 Euro Förderung pro Wohngruppe

Durch ein zeitlich befristetes Initiativprogramm zur Gründung ambulanter Wohngruppen soll das Leben mit anderen Pflegenden in kleinen Gruppen gefördert werden. 2.500 Euro pro Person (maximal 10.000 Euro je Wohngruppe) können dafür als Zuschuss, beispielsweise für notwendige Umbaumaßnahmen in der gemeinsamen Wohnung, gewährt werden. Unter bestimmten Umständen gibt es für solche Wohngruppen je Bewohner 200 Euro monatlich zusätzlich, um dem höheren Organisationsaufwand gerecht werden zu können.

30 Millionen Euro Fördersumme insgesamt

Insgesamt steht für die Förderung eine Summe von 30 Millionen Euro zur Verfügung. Unterstellt man je Wohngemeinschaft durchschnittlich vier Pflegebedürftige, so könnten mit den Mitteln etwa 12.000 Anspruchsberechtigte oder 3.000 neu entstehende Wohngemeinschaften in den ersten Jahren gefördert werden.

Weiterentwicklung als Pflegekonzept der Zukunft

Zur wissenschaftlich gestützten Weiterentwicklung und Förderung neuer Wohnformen werden zusätzlich 10 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Dabei sind insbesondere solche Konzepte einzubeziehen, die es alternativ zu stationären Einrichtungen ermöglichen, außerhalb der vollstationären Betreuung bewohnerorientiert individuelle Versorgung anzubieten.

MEHR LEISTUNGEN DURCH PNG FÜR DEMENZIELL ERKRANKTE MENSCHEN

Verbesserung der ambulanten Versorgung

An Demenz erkrankte Menschen brauchen eine auf ihre Bedürfnisse ab-gestimmte Betreuung und Pflege. Die ambulante Versorgung Demenzkranker wird durch das PNG deutlich verbessert. Im Vorgriff auf den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff bieten ambulante Pflegedienste künftig neben der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung auch gezielt Betreuungsleistungen an.

Zeitvolumen sollen Pflegeleistungen flexibilisieren

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen können künftig neben Leistungskomplexen auch Zeitvolumen für die Pflege vereinbaren. Gemeinsam mit den Pflegediensten können sie sich dadurch flexibel auf Leistungen verständigen, die auch insbesondere den Bedürfnissen von Demenzpatienten gerecht werden.

Höhere Leistungen in den Pflegestufen für Demenzkranke

In der sog. Stufe 0 erhalten Demenzkranke neben den heute schon be-ziehbaren 100 bzw. 200 Euro für zusätzliche Betreuungsleistungen erstmals Pflegegeld oder Pflegesachleistungen. In den Pflegestufen 1 und 2 wird der bisherige Betrag aufgestockt.

- Menschen ohne Pflegestufe (Pflegestufe 0) erhalten monatlich ein Pflegegeld von 120 Euro oder Pflegesachleistungen von bis zu 225 Euro.
- Pflegebedürftige in Pflegestufe I erhalten ein um 70 Euro höheres Pflegegeld von 305 Euro und um 215 Euro höhere Pflegesachleistungen bis zu 665 Euro.
- Pflegebedürftige in Pflegestufe II erhalten ein um 85 Euro höheres Pflegegeld von 525 Euro und um 150 Euro höhere Pflegesachleistungen von bis zu 1 250 Euro.

Differenzierte Definition der Pflegebedürftigkeit

Durch eine neue, differenziertere Definition der Pflegebedürftigkeit und deren Umsetzung in einem neuen Begutachtungsverfahren sollen die Voraussetzungen für eine zielgerichtete Pflege der von Demenz betroffenen Menschen weiter verbessert werden. Der Erhalt der Selbständigkeit steht dabei im Mittelpunkt. In diesem Zusammenhang hat das Bundesministerium für Gesundheit mit der Einrichtung des Expertenbeirats zur Umsetzung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs einen wichtigen Schritt zur Umsetzbarkeit eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs getan. Nach derzeitigem Stand wird der Expertenbeirat in 2013 seinen Bericht vorlegen.

Kurz erklärt: Was ist Demenz?

Das wesentliche Merkmal von Demenzerkrankungen ist der fortschreitende Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit. Am Anfang der Krankheit stehen Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit, in ihrem weiteren Verlauf entwickelt sich eine Abnahme des gesamten Erinnerungs- und Denkvermögens. Betroffene verlieren zunehmend die während ihres Lebens erworbenen kognitiven Fähigkeiten und sind dadurch bei der Verrichtung von Alltagsaktivitäten erheblich beeinträchtigt.

VERBESSERUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE DURCH DAS PFLEGE-NEUAUSRICHTUNGS-GESETZ (PNG)

Pflegende Angehörige leisten einen wesentlichen Beitrag zur Pflegesituation in Deutschland: 69 Prozent der Pflegenden werden im häuslichen Umfeld betreut. Wichtig ist deshalb die Stabilisierung und Stärkung der Situation der pflegenden Angehörigen.

Weiterzahlung des Pflegegeldes bei Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Pflegende Angehörige erhalten durch das PNG leichter die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen. Nehmen sie eine Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in Anspruch, wird das Pflegegeld künftig zur Hälfte weitergezahlt. Auch in der Krankenversicherung sollen bei anstehenden Rehabilitationsmaßnahmen die besonderen Belange von pflegenden Angehörigen entsprechend ihrer Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Rentenversicherungsrechtliche Absicherung für pflegende Angehörige soll verbessert werden

Derzeit erfordert eine rentenversicherungsrechtliche Absicherung eine Mindestpflegeaufwendung von 14 Stunden pro Woche. Zukünftig soll diese Zeit nicht allein für einen Pflegebedürftigen getätigt werden müssen, sondern kann auch durch die Pflege von zwei Pflegebedürftigen erreicht werden. Damit werden pflegerische Härtefälle ausgeglichen und eine bessere Absicherung der Pflegenden erreicht.

Selbsthilfegruppen sollen gestärkt werden

Oft fühlen sich pflegende Angehörige überfordert mit ihrer Situation. Austausch und Hilfe vor Ort sind deshalb ein wichtiger Faktor. Durch eine stärkere Förderung von Selbsthilfegruppen soll die Situation der pflegenden Angehörigen verbessert werden. Für Selbsthilfegruppen in der Pflegeversicherung werden 10 Cent pro Versicherten und Jahr bereitgestellt. Es bleibt bei der Kofinanzierung durch Länder/Kommunen.

FINANZIERUNG DER PFLEGE DURCH DAS PFLEGE-NEUAUSRICHTUNGS-GESETZ (PNG)

Derzeitige Finanzsituation der Pflegeversicherung

Die Finanzentwicklung der sozialen Pflegeversicherung ist mit einem Überschuss von rund 310 Millionen Euro im Jahr 2011 günstig verlaufen. Dies geht zum einen auf die gute Konjunktorentwicklung zurück, zum anderen auf einen moderaten Ausgabenanstieg. Der Mittelbestand betrug Ende 2011 rund 5,4 Milliarden Euro, was 2,9 Monatsausgaben entspricht. Diese günstige Entwicklung wird sich jedoch im laufenden Jahr vor dem Hintergrund der stufenweisen Anhebung der Leistungsbeträge (letzter Schritt 2012) so nicht fortsetzen. Gleichwohl würden die Einnahmen und der Mittelbestand zur Finanzierung der derzeitigen Leistungen noch einige Jahre reichen.

Maßnahmen des PNG zur Finanzierung der Pflegeversicherung

Im PNG ist eine SGB XI-Beitragsatzanhebung um 0,1 Beitragssatzpunkte zum 1. Januar 2013 vorgesehen. Mit ihr können die vorgesehenen Leistungsverbesserungen bis Ende 2015 finanziert werden.

Darüber hinaus wird mit dem Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz die freiwillige private Vorsorge erstmals staatlich gefördert. Dies hat das Bundeskabinett am 6. Juni 2012 beschlossen. Durch die beschlossene Änderung des PNG wird eine zusätzliche Säule der Finanzierung geschaffen, die die Bürgerinnen und Bürger dabei unterstützt, eigenverantwortlich und kapitalgedeckt für den Fall der Pflegebedürftigkeit vorzusorgen.

FRAGEN & ANTWORTEN ZUM PFLEGE-NEUAUSRICHTUNGS-GESETZ

Mit dem, am 29. Juni 2012 vom Bundestag beschlossenen Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz (PNG) reagiert die Bundesregierung auf den demografischen Wandel und die Herausforderungen der Pflege in der Zukunft. Den Fragen, die die Bürgerinnen und Bürger zu diesem neuen Gesetz haben, stellte sich Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr. Zwei Stunden lang beantwortete er sie am Telefon. Unterstützt wurde er von Fachleuten aus dem BMG. Hier finden Sie die Fragen, mit den entsprechenden Antworten, die gezielt zur Pflegevorsorge gestellt wurden:

Wie hoch ist die Förderung?

Bürger, die ergänzend zur gesetzlichen Pflegeversicherung privat für den Pflegefall vorsorgen wollen, sollen künftig – sofern die Pflege-Zusatzversicherung bestimmte, gesetzlich vorgegebene Voraussetzungen erfüllt – eine staatliche Zulage von monatlich 5 Euro bzw. 60 Euro im Jahr erhalten. Auf diese Weise wird ein Anreiz zur Eigenvorsorge gegeben.

Wie läuft der konkrete Abschluss?

Ab wann können die neuen Versicherungen abgeschlossen werden?

Die neuen Versicherungsverträge können zum 1. Januar 2013 abgeschlossen werden.

Ab wann stehen die Leistungen nach Vertragsabschluss zur Verfügung?

Es gilt mit Vertragsabschluss eine Wartezeit, die aber maximal fünf Jahre betragen darf. Nach Ablauf dieser Wartezeit können im Bedarfsfall Leistungen in Anspruch genommen werden.

Welche Schätzungen zu den Prämien gibt es?

Die Kalkulation der Beiträge geförderter Pflege-Zusatzversicherungen muss durch die Anbieter solcher Produkte erfolgen. Aus nachvollziehbaren Gründen – die staatliche Förderung ist noch nicht in Kraft – liegen derzeit noch keine Angebote förderfähiger Pflege-Zusatzversicherungen vor. Die Versicherungsunternehmen prüfen derzeit, welche preislich attraktiven Produkte im Rahmen der geplanten Förderkriterien möglich sind.

Profitieren bestehende Zusatz-Policen?

Eine staatliche Förderung kommt nur in Betracht, wenn Verträge über eine Pflege-Zusatzversicherung die gesetzlich verlangten Voraussetzungen erfüllen. Dies ist bei den derzeit 1,88 Millionen bestehenden Zusatzversicherungen so nicht der Fall. Ob ein Wechsel in einen geförderten Vertrag möglich und sinnvoll sein könnte, wäre im Einzelfall zu prüfen.

Gibt es steuerliche Vorteile?

Das Konzept der Bundesregierung sieht die Förderung durch eine Zulage vor, um die Förderung gerade auch für Bezieher kleiner und mittlerer Einkommen attraktiv auszugestalten. Denn während von einer steuerlichen Förderung nur jene begünstigt werden, die aufgrund der Höhe ihres persönlichen Einkommens Einkommensteuer zahlen, ist der Kreis der Anspruchsberechtigten bei einer Zulage ungleich größer.

Was kostet die Förderung den Bund?

Der Bund stellt im ersten Jahr der Zulagenförderung 100 Millionen Euro zur Verfügung. Die längerfristige Entwicklung des Fördervolumens hängt von der Entwicklung der Zahl der abgeschlossenen förderfähigen Pflege-Zusatzversicherungen ab.

„Die Auszahlung der Förderung übernimmt die Rentenversicherung“.

Was ist mit den Personen, die nicht gesetzlich rentenversichert sind?

Der Versicherungsstatus in der Rentenversicherung spielt bzgl. der Förderung keine Rolle. Personen, die nicht gesetzlich rentenversichert sind, werden für die Zulagenförderung bei der zentralen Stelle der Deutschen Rentenversicherung Bund neu erfasst. Für den Bürger entsteht dadurch kein zusätzlicher Aufwand, da in diesem Fall das Versicherungsunternehmen für den Zulagenberechtigten bei der zentralen Stelle eine Zulagennummer beantragt.

Gilt die Förderung auch für Personen, die in der privaten Pflegepflichtversicherung abgesichert sind?

Ja.

Wie werden Beamte gefördert?

Wie alle anderen auch. Es findet keine Unterscheidung zwischen Beamten und Tarifbeschäftigten/Angestellten statt.

Wird es ähnlich wie bei der „Riesterrente“ eine Art Zertifizierung geben? Wer prüft die Förderfähigkeit der Verträge? Sind auch Kinder förderfähig oder beginnt die Förderung erst ab dem 18. Lebensjahr?

Die Förderung beginnt erst ab dem 18. Lebensjahr.

Welche Voraussetzungen für die Förderung muss der Versicherungsnehmer erfüllen? Welche Voraussetzungen für die Förderung müssen die Versicherungen erfüllen?

Die wichtigsten gesetzlich vorgegebenen Versicherungsbedingungen sind:

- Kontrahierungszwang: Die Versicherer müssen jedem erwachsenen Antragsteller und jeder Antragstellerin, der noch keine Leistungen der Pflegeversicherung bezieht oder bezogen hat, einen Versicherungsvertrag zu den Förderkonditionen anbieten. Gesundheitsprüfungen, Risikozuschläge und Leistungsausschlüsse darf es nicht geben.
- Verwaltungs- und Abschlusskosten sind zu begrenzen; das Nähere regelt eine Rechtsverordnung.
- Versicherungsleistungen sind Geldleistungen zur selbstbestimmten Verwendung (Pflegetagegeld), die in jeder Pflegestufe und bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz ausbezahlt werden. In Pflegestufe III betragen diese mindestens 600 Euro monatlich.
- Bezieher von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe müssen die Gelegenheit haben, den Vertrag zu kündigen oder ruhend zu stellen.
- Die Wartezeit darf höchstens fünf Jahre betragen.
- Die Versicherungsunternehmen müssen sich bei der Feststellung des Leistungsfalls (Vorliegen von Pflegebedürftigkeit bzw. erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz) an die Feststellungen der zuständigen Pflegekasse halten.



Weitere Informationen zum PNG finden Sie auf <http://bmg.bund.de/pflege/das-pflege-neuaustrichtungs-gesetz.html>



WAS IST ZU TUN, WENN ...? CHECKLISTEN UND LEITFADEN

CHECKLISTE PFLEGE - EMPFEHLUNGEN DES BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Zum Thema **Pflege oder Schwerbehinderung** finden sich auf der Internetseite des Bundesministerium für Gesundheit (**BMG**), den Krankenkassen, des **VdK** oder privater Selbsthilfegruppen zahlreiche Veröffentlichungen, die im Fall der Fälle informieren können. Für den Schnelleinstieg finden Sie auf den nächsten Seiten in dieser Broschüre Auszüge aus diesen Publikationen der Ministerien, Musteranträgen und Hinweisen der Internetseiten.



Quelle: Broschüre: Ratgeber zur Pflege – Alles, was Sie zur Pflege wissen müssen
Bestellnummer: BMG-P-07055

1.5 Pflegebedürftigkeit - was nun?

Eine Checkliste

1. Setzen Sie sich mit Ihrer Kranken-/Pflegekasse oder einem Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe in Verbindung. Selbstverständlich kann das auch ein Familienangehöriger, Nachbar oder guter Bekannter für Sie übernehmen, wenn Sie ihn dazu bevollmächtigen.
2. Die Pflegekasse hat Ihnen unverzüglich nach Eingang des Antrags auf Leistungen der Pflegeversicherung eine Vergleichsliste über die Leistungen und Vergütungen der zugelassenen Pflegeeinrichtungen zu übermitteln. Auch können Sie sich über anerkannte niedrigschwellige Betreuungsangebote beraten lassen.
3. Sie haben darüber hinaus einen Anspruch auf frühzeitige und umfassende Beratung durch die Pflegeberaterinnen und -berater Ihrer Pflegekasse. Insbesondere wenn Sie einen erstmaligen Antrag auf Pflegeleistungen stellen, hat die Pflegekasse Ihnen unmittelbar nach Antragseingang einen konkreten Beratungstermin anzubieten, der spätestens innerhalb von zwei Wochen durchzuführen ist. Alternativ hierzu kann Ihnen die Pflegekasse auch einen Beratungsgutschein ausstellen, in dem unabhängige und neutrale Beratungsstellen benannt sind, bei denen er zulasten der Pflegekasse ebenfalls innerhalb der Zwei-Wochen-Frist eingelöst werden kann. Auf Ihren Wunsch kommt der Pflegeberater auch zu Ihnen nach Hause.

Wenn es in Ihrer Region einen Pflegestützpunkt gibt, können Sie sich ebenso an diesen wenden. Näheres erfahren Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Die private Pflege-Pflichtversicherung bietet die Pflegeberatung durch das Unternehmen „COMPASS Private Pflegeberatung“ an. Die Beratung erfolgt durch Pflegeberaterinnen oder -berater bei Ihnen zu Hause, in einer stationären Pflegeeinrichtung, im Krankenhaus oder in einer Rehabilitationseinrichtung. Telefonisch erreichen Sie die Pflegeberatung COMPASS unter der Rufnummer 0800 101 88 00.

4. Sobald Sie Leistungen der Pflegeversicherung beantragt haben, beauftragt Ihre Pflegekasse den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder andere unabhängige Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung Ihrer Pflegebedürftigkeit.
5. Führen Sie ein Pflagetagebuch darüber, bei welchen Verrichtungen Sie Hilfe benötigen (zum Beispiel beim Waschen, Anziehen, Essen) und wie viel Zeit diese Hilfe in Anspruch nimmt. Diese Angaben sind wichtig für die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) oder durch andere unabhängige Gutachter.
6. Bitten Sie Ihre Pflegeperson, bei der Begutachtung durch den MDK oder durch andere unabhängige Gutachter anwesend zu sein.
7. Versuchen Sie einzuschätzen, ob die Pflege längerfristig durch Angehörige durchgeführt werden kann und ob Sie ergänzend oder ausschließlich auf die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes zurückgreifen wollen.
8. Ist die Pflege zu Hause nicht möglich, so können Sie sich über geeignete stationäre Pflegeeinrichtungen informieren und beraten lassen.
9. Bei allen Fragen stehen Ihnen die Pflegeberaterinnen und -berater Ihrer Pflegekasse sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte vor Ort selbstverständlich immer zur Verfügung. Informationen erhalten Sie auch über das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit unter 030/340 60 66-02.

Privat Versicherte können sich jederzeit an das Versicherungsunternehmen wenden, bei dem sie versichert sind, oder an den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V., Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln.

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11055 Berlin

Gestaltung: Atelier Hauer + Dorfler GmbH

Gestaltung Extrateil zu den Pflegestärkungsgesetzen:

Neues Handeln GmbH

Foto: Michael Dedeke, Julia Baier, Andreas Reeg,
Michael Hagedorn, plainpicture, Bundesregierung/Steffen Kugler

Druck: Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co.KG

13. aktualisierte Auflage: Stand Juli 2014

Erstauflage: Juli 2008

Wenn Sie diese Broschüre bestellen möchten:

Bestell-Nr.: BMG-P-07055
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 481009
18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 / 18 272 2721
Fax: 030 / 18 10 272 2721

Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 15 Uhr unter folgenden Telefonnummern:

Gesundheitspolitische Informationen

Die Vierteljahresschrift berichtet aus der Arbeit des Bundesgesundheitsministeriums und wird Ihnen kostenlos per Post zugesandt. Abonnement unter: www.bmg-gp.de

GP_aktuell

Der Newsletter „GP_aktuell“ informiert zur aktuellen Gesundheitspolitik und wird Ihnen regelmäßig per E-Mail zugesandt. Sie finden das Anmeldeformular unter www.bmg-gp.de

Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie unter www.bundesgesundheitsministerium.de als PDF-Datei herunterladen.

Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:
www.bundesgesundheitsministerium.de
www.in-form.de



Bürgertelefon zur Krankenversicherung

 **030 / 340 60 66 – 01**

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

 **030 / 340 60 66 – 02**

Fragen zur gesundheitlichen Prävention

 **030 / 340 60 66 – 03**

Fragen zur Suchtvorbeugung

 **02 21 / 89 20 31***

Beratungsservice für Gehörlose

 **030 / 340 60 66 – 07** Telefax

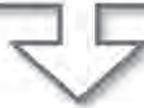
030 / 340 60 66 – 08 ISDN-Bildtelefon

* BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung,
Mo.–Do. 10 bis 22 Uhr, Fr.–So. 10 bis 18 Uhr

Checkliste - Der Weg zum Schwerbehindertenausweis

1. Antrag beim Versorgungsamt

Der Schwerbehindertenausweis wird beim zuständigen Versorgungsamt beziehungsweise Landesamt beantragt. Die jeweilige Adresse ist beim Bürgeramt der Stadt zu erfragen. Vordrucke sind online und auch bei Schwerbehindertenvertretungen in Betrieben erhältlich. Der VdK z.B. ist seinen Mitgliedern bei der Antragsstellung behilflich.



2. Im Antrag wichtig...

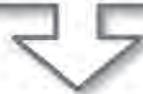
- a) Der Antrag muss **vollständig ausgefüllt** werden.
- b) Mit allen **ärztlichen Bescheinigung** über die Art der Behinderung versehen sein. In dem Antrag sollten **alle Einschränkungen und Beschwerden** ausführlich dargelegt werden.
- c) Bereits **vorhandenen Bescheide**, z.B. Rentenbescheid beifügen.
- d) Es wird ein **Lichtbild** in Größe eines Passbildes benötigt.



3. Eingangsbestätigung des Versorgungsamt

Zur Vorlage beim Arbeitgeber, um z.B. Kündigungsschutz geltend machen zu können.

Für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen ist der **Ausweis** als Nachweis **unbedingt** erforderlich.



4. Feststellungsbescheid des Versorgungsamt

wird dem Antragsteller nach Beendigung der Prüfung aller Unterlagen, Atteste und Gutachten erteilt. Gegen den Bescheid kann innerhalb **eines Monats** durch ein **formloses Schreiben Widerspruch** eingelegt werden.

Für die Begründung des Widerspruchs und den möglichen Gang zum Sozialgericht ist eine **sachkundige Unterstützung** dringend anzuraten.



5. Ausstellung des Schwerbehindertenausweises, wenn der Grad der Behinderung (GdB) mindestens mit dem Wert 50 festgesetzt wird.

Ist der GdB 30-50, besteht die Möglichkeit für einen Antrag auf Gleichstellung

Faltblatt „Der neue Schwerbehindertenausweis“

Herausgeber: Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)

Das Verfahren

■ Ausgabe durch die Bundesländer

Der neue Ausweis kann ab dem 1. Januar 2013 ausgestellt werden. Den genauen Zeitpunkt der Umstellung legt jedes Bundesland für sich fest. Die Umstellung ist für den Antragsteller kostenfrei.

■ Übergangsfrist

Spätestens ab dem 1. Januar 2015 werden nur noch die neuen Ausweise ausgestellt.

■ Kein Umtauschzwang

Alte Ausweise bleiben gültig. Alle Nachteilsausgleiche können auch mit den alten Ausweisen in Anspruch genommen werden. Es müssen also nicht alle im Verkehr befindlichen Ausweise umgetauscht werden. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die Behörde, die Ihren aktuellen Ausweis ausgestellt hat.

■ Beiblatt mit Wertmarke

Wenn Sie zur unentgeltlichen Beförderung im öffentlichen Nahverkehr berechtigt sind: Das Beiblatt mit Wertmarke wird künftig dasselbe kleine Format haben wie der Ausweis. Es wird aber nicht als Plastikkarte ausgestellt, sondern auf Papier, weil es nur eine Gültigkeit von bis zu einem Jahr hat. Alte Beiblätter bleiben gültig.

Impressum

Herausgeber:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales,
Referat Information, Publikation, Redaktion
53107 Bonn

Stand: August 2012

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: A 747

Telefon: 01805 778090*
Telefax: 01805 778094*

Schriftlich: Publikationsversand der
Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

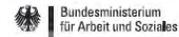
E-Mail: publikationen@bundes-
regierung.de

Internet: http://www.bmas.de

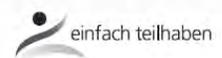
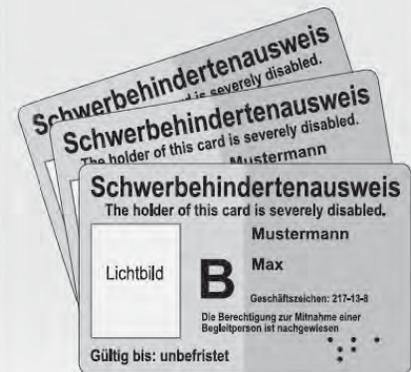
Bürgertelefon zum Thema
Behinderung: 030 221 911 005
Gehörlosen/Hörgeschädigten-Service:
E-Mail: info.gehoerlos@bmas.bund.de
Schreibtelefon: 030 221 911 016
Fax: 030 221 911 017
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bmas.
buergerservice-bund.de

*Festpreis 14 Cent/Min. aus den Festnetzen und
maximal 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen.

Satz/Layout: Grafischer Bereich des BMAS, Bonn
Druck: Hausdruckerei



Der neue Schwerbehindertenausweis



Das ist neu

■ Spürbar benutzerfreundlicher

Wie der Führerschein, der Personalausweis und die Bankkarten ist nun auch der neue Schwerbehindertenausweis eine handliche Plastikkarte.

■ Braille-Schrift

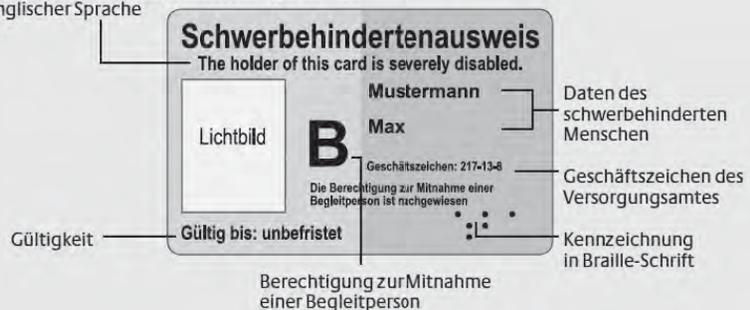
Blinde Menschen können ihren neuen Ausweis an der Buchstabenfolge sch-b-a erkennen.

■ Praktisch im Ausland

Ein Hinweis auf die Schwerbehinderung in englischer Sprache hilft auf Reisen. Ein direkter Anspruch auf besondere Leistungen im Ausland ist damit auch künftig nicht verbunden. Der englische Hinweis erleichtert aber den Nachweis im nicht-deutschsprachigen Ausland, wenn es dort für schwerbehinderte Menschen besondere Regelungen gibt (z. B. ermäßigter Eintritt).

Der neue Ausweis

Hinweis auf die Schwerbehinderteneigenschaft in englischer Sprache



Merkmale

Grad der Behinderung



Schwerbehindertenausweis - Informationsquellen

Zum Thema Schwerbehinderung können stellvertretend für viele Hilfsangebote die nachfolgenden Beispiele vorgestellt werden. Meist sind Tipps und Videos zu finden. Die Seiten der Bundesministerien sind in leichter Sprache oder als Gebärdensprache(Video) erstellt worden.

1. www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege.html



The screenshot shows the website of the Federal Ministry of Health. At the top left is the logo of the Bundesministerium für Gesundheit. In the center, there is a portrait of a man in a suit. To the right of the portrait, there is a quote: „Verbesserungen in der Pflege sind ein Schwerpunkt dieser Bundesregierung. Deshalb werden wir die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen schon zum 1. Januar 2015 deutlich verbessern.“ Below the quote, there are three news items: „4. Gesundheitswirtschaftskonferenz“, „Ergebnisse GKV 1. Halbjahr 2014“, and „BMG-Mitarbeiter Nurlu holt EM-Gold“. A navigation bar at the bottom of the page lists: MINISTERIUM, KRANKENVERSICHERUNG, GESUNDHEITSSYSTEM, PRÄVENTION, and PFLEGE. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: Sie sind hier: » Bundesministerium für Gesundheit » Pflege. The main content area is titled „Pflege“ and features a large image of a sign that says „GUTE PFLEGE“. To the right of the image, there is a headline: „PFLEGESTÄRKUNGSGESETZE 11.07.2014 Pflegestärkungsgesetze - deutliche Leistungsverbesserungen ab 1. Januar 2015“. Below the headline, there is a sub-headline: „Der Bundesrat hat am 11. Juli im ersten Durchgang über den Gesetzentwurf des ersten“.

2. www.vdk.de



The screenshot shows the website of the Sozialverband VdK Deutschland e.V. At the top left, there is the logo of the Sozialverband VdK Deutschland. To the right of the logo, there is a headline: „Ihr starker Partner im Sozialrecht“. Below the headline, there is a navigation bar with the following items: Der VdK, Themen, Service, Presse, Mitglied werden. Below the navigation bar, there is a search bar with the text „Suche“. Below the search bar, there is a breadcrumb trail: Sie befinden sich hier: Der VdK. Below the breadcrumb trail, there is a row of social media icons: Empfehlen, Facebook, Google+, Twitter, RSS-Feed, and Drucken. Below the social media icons, there is a headline: „Der Sozialverband VdK setzt sich seit mehr als 60 Jahren erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder ein. 1,7 Millionen Menschen sind Mitglied in Deutschlands größtem Sozialverband - und es werden immer mehr!“. Below the headline, there is a navigation bar with the following items: Pflege, Urteil, Behinderung, Rente, Filmtipp, Mitgliedschaft. Below the navigation bar, there is a large image of a hand holding a small object. To the right of the image, there is a headline: „VdK-TV: Vier Fäuste für den Bürgermeister“. Below the headline, there is a video player with a play button. Below the video player, there is a sub-headline: „Wenn Hajo Gruber, der Bürgermeister von Kiefersfelden in Oberbayern, zur Gemeinderatssitzung muss, dann braucht er vier starke Arme. Die tragen ihn über die Treppen des Rathauses in den ersten Stock. Im Oktober 2014 soll das Rathaus einen Aufzug bekommen.“

3. www.schwerbehindertenausweis.biz/antrag-schwerbehindertenausweis/

Antrag Schwerbehindertenausweis

Antrag Schwerbehindertenausweis - Den Antrag auf Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises stellen Sie bei dem für Ihren Wohnsitz zuständigen Versorgungsamt. Das Versorgungsamt stellt dann den Grad der Behinderung fest. Der Gesetzgeber hat geregelt, welche Nachteilsausgleiche dann welchen Grad und welcher Art der Behinderung gewährt werden. Antragsformulare bekommen Sie bei Ihrem Versorgungsamt oder hier als DOWNLOAD. Bei Beantragung eines Schwerbehindertenausweises haben Sie nicht zu befürchten neu von Ärzten untersucht zu werden. Versorgungsämter haben in der Regel keine eigenen Ärzte. Ihre Befunde und Berichte holt sich Ihr Versorgungsamt von der Krankenkasse oder dem behandelnden Arzt. Sollten Sie ärztliche Unterlagen besitzen, die den aktuellen Stand Ihrer derzeitigen Behinderung darstellen, sollten Sie diese dem Antrag belegen.

www.schwerbehindertenausweis.biz
Erstantrag nach § 69 Sozialgesetzbuch SGB IX

Schwerbehindertenausweis Bücher

Letzte Artikel

- Wie Sie als Diabetiker einen Schwerbehindertenausweis beantragen können
- Leistungen zur Teilhabe
- Schwerbehindertenausweis online beantragen in Berlin
- Kündigungsschutz bei Schwerbehinderung

4. www.einfach-teilhaben.de/Schwerbehinderung.html

Alltagssprache Leichte Sprache Gebärdensprache Suchbegriff eingeben. Suchen

einfach teilhaben

Schrift Darstellung
NORMAL GROSS NORMAL KONTRAST

Sie sind hier: » Startseite » Schwerbehinderung und Ausweis

Kindheit und Familie
Schule und Studium
Ausbildung und Arbeit
Alter
Gesundheit und Pflege
Mobilität und Freizeit
Bauen und Wohnen
Finanzielle Leistungen
Schwerbehinderung
Schwerbehinderung und Ausweis

» Vorlesen

Schwerbehinderung und Ausweis

Als behinderter Mensch können Sie Ihre Behinderung vom Versorgungsamt feststellen lassen. Ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 erhalten Sie einen Schwerbehindertenausweis. Dieser berechtigt Sie, bestimmte Nachteilsausgleiche in Anspruch zu nehmen.

Diesen Artikel in Leichte Sprache

Feststellung einer Behinderung

Der Grad der Behinderung (GdB) wird nach Zehnergraden festgestellt (20 bis 100). Bei der Feststellung werden alle vorhandenen Beeinträchtigungen berücksichtigt (§ 69 SGB IX). Grundlage für die Beurteilung von Beeinträchtigungen sind die versorgungsmedizinischen Grundsätze der Versorgungsmedizin.

Antragsformulare Schwerbehindertenausweis

Hessen

5. www.myhandicap.de/antrag_schwerbehindertenausweis.html

Schwerbehindertenausweis - Muster - Antrag



Achtung wichtiger Hinweis!!!

Bitte übersenden Sie den vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Antrag an das zuständige Hessische Amt für Versorgung und Soziales und nicht an das Regierungspräsidium Gießen, Landesversorgungsamt Hessen.

Bitte beachten Sie diesen Hinweis, um unnötige zeitliche Verzögerungen in der Bearbeitung Ihres Antrages zu vermeiden.

Die Bearbeitung der Anträge nach dem Neunten Buch des Sozialgesetzbuches (SGB IX) - Schwerbehindertenrecht - erfolgt in dem für Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort örtlich zuständigen Hessischen Amt für Versorgung und Soziales (HAVS).

Nur der vorliegende Antrag mit Unterschrift stellt einen rechtsgültigen Antrag dar.

Bei einer Übersendung des Antrages per Email ist nur dann eine rechtswirksame Antragstellung gegeben, wenn der unterzeichnete vollständige Antrag, eingescannt als Bilddatei (pdf-, tiff-, bmp- oder jpeg-Format) der Email beigefügt ist.

Das für Sie jeweils zuständige Hessische Amt für Versorgung und Soziales ersehen Sie unter „Örtliche Zuständigkeiten“ in dem Download-Bereich.

Die Adressen der örtlich zuständigen Versorgungsämter ersehen Sie auf den Internetseiten des Regierungspräsidiums Gießen unter „Arbeit für Soziales“ > „Versorgungsverwaltung“ > „Landesamt/Versorgungsämter“

Eingangsstempel

**Antrag nach dem Schwerbehindertenrecht
- Neuntes Buch Sozialgesetzbuch- (SGB IX) -**

Erwerbstätig
 ja
 nein

- auf Feststellung einer Behinderung und des Grades der Behinderung (GdB) nach § 69 SGB IX
 und auf Ausstellung eines Ausweises nach § 69 Abs. 5 SGB IX

Haben Sie bereits früher einen Antrag nach dem Neunten Buch des Sozialgesetzbuches (SGB IX);
vormals: Schwerbehindertengesetz (SchwbG); gestellt?

- nein ja, beim Versorgungsamt:
Geschäftszeichen:

Hinweise:
Die Angaben zu den Punkten 1, 3 bis 6 in diesem Antrag werden für die Entscheidung über die Feststellung einer Behinderung, des Grades der Behinderung und der Voraussetzungen von Nachteilsausgleichen gem. § 69 SGB IX benötigt.
Nach § 21 Abs. 2 Satz 1 des X. Buches Sozialgesetzbuch sollen Sie bei der Ermittlung des Sachverhalts mitwirken. Sofern Sie Ihren Mitwirkungspflichten nicht nachkommen, kann dies zur Ablehnung Ihres Antrags führen (§§ 60 ff. I. Buch Sozialgesetzbuch).
Die Angaben zu den Punkten 2 und 7 dienen der Vereinfachung und Beschleunigung der Beweiserhebung. Bitte beachten Sie das beiliegende Merkblatt! x Kreuzen Sie bitte die zutreffenden Felder an.
Füllen Sie bitte den Antrag sorgfältig und gut leserlich aus und unterschreiben Sie auf der letzten Seite.

1. Angaben zur Person		
Name		Vorname
geboren am		Geschlecht <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich
Straße, Hausnummer		tagsüber erreichbar Telefon:
PLZ	Wohnort	Telefax:

Staatsangehörigkeit:

Wenn Sie Ausländer/in oder Staatenlose/r sind, fügen Sie bitte eine Kopie des Aufenthaltstitels bei und legen Sie Ihren Pass vor.

- Gesetzliche/r Vertreter/in
 Vormund oder Betreuer/in (bitte Kopie der Bestallungsurkunde bzw. des Betreuerausweises beifügen)
 Bevollmächtigte/r (bitte Vollmacht beifügen)

Name		Vorname	
Straße, Hausnummer		PLZ	Wohnort

2. Bei welcher Krankenkasse sind Sie derzeit versichert?
Name der Krankenkasse:

3. Angaben zu den Behinderungen
Führen Sie bitte nachstehend alle körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheitsstörungen auf, die als Behinderungen festgestellt werden sollen. Führen Sie bitte nur die Gesundheitsstörungen auf, die zu einer <u>dauerhaften Beeinträchtigung</u> Ihrer Teilhabe am Leben in der Gesellschaft führen. Akute Erkrankungen wie z.B. Erkältungs- oder Magen-Darminfekte, Kopfschmerzen stellen noch keine Behinderungen dar und sind deshalb nicht anzugeben.
1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. Haben Sie bereits einen Antrag gestellt oder eine Feststellung über den Grad der Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) erhalten?						
<table border="0"> <tr> <td>1. von einer Berufsgenossenschaft wegen eines Arbeitsunfalls/einer Berufskrankheit</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> <tr> <td>2. von einem Versorgungsamt (z.B. wegen einer Schädigung als Soldat/in oder Gewaltopfer)</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> <tr> <td>3. oder von einer anderen Dienststelle (z. B. als Beamter/in wegen eines Dienstunfalls)</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> </table>	1. von einer Berufsgenossenschaft wegen eines Arbeitsunfalls/einer Berufskrankheit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	2. von einem Versorgungsamt (z.B. wegen einer Schädigung als Soldat/in oder Gewaltopfer)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	3. oder von einer anderen Dienststelle (z. B. als Beamter/in wegen eines Dienstunfalls)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
1. von einer Berufsgenossenschaft wegen eines Arbeitsunfalls/einer Berufskrankheit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
2. von einem Versorgungsamt (z.B. wegen einer Schädigung als Soldat/in oder Gewaltopfer)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
3. oder von einer anderen Dienststelle (z. B. als Beamter/in wegen eines Dienstunfalls)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
<p>Wenn Sie eine dieser Fragen mit ja beantwortet haben, legen Sie bitte den entsprechenden Bescheid bei oder teilen Sie mit, von welcher</p> <p>Dienststelle/Berufsgenossenschaft: und unter welchem Geschäftszeichen: diese Entscheidung getroffen wurde, bzw. der Antrag bearbeitet wird.</p> <p>Welche der unter Ziffer 3 aufgeführten Gesundheitsstörungen ist betroffen? Nr.:</p> <p>Wenn Sie allein aufgrund dieser Entscheidung die Ausstellung eines Ausweises beantragen, brauchen Sie die folgenden Abschnitte des Formulars nicht auszufüllen.</p> <p>Wenn Sie weitere Behinderungen geltend machen, müssen Sie auch die weiteren Abschnitte ausfüllen.</p>						

5. Beziehen Sie eine der folgenden Leistungen oder haben Sie eine dieser Leistungen beantragt?						
<table border="0"> <tr> <td>1. Blindengeld nach dem Landesblindengeldgesetz</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> <tr> <td>2. Pflegegeld nach dem SGB XII</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> <tr> <td>3. Leistungen der Pflegekasse wegen Schwerpflegebedürftigkeit</td> <td><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</td> </tr> </table>	1. Blindengeld nach dem Landesblindengeldgesetz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	2. Pflegegeld nach dem SGB XII	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	3. Leistungen der Pflegekasse wegen Schwerpflegebedürftigkeit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
1. Blindengeld nach dem Landesblindengeldgesetz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
2. Pflegegeld nach dem SGB XII	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
3. Leistungen der Pflegekasse wegen Schwerpflegebedürftigkeit	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
Geben Sie bitte die Dienststelle und das Geschäftszeichen an:	Geschäftszeichen:					

Bitte übersenden Sie alle ärztlichen Unterlagen der letzten 2 Jahre, die sich in Ihren Händen befinden und die die als Behinderungen geltend gemachten Gesundheitsstörungen betreffen. Sie tragen damit zu einer Verkürzung der Bearbeitungszeit bei.

6. Angaben zu ärztlichen Behandlungen während der letzten 2 Jahre			
	Name/Bezeichnung und Adresse	Wegen welcher der in Ziffer 3 genannten Gesundheitsstörungen wurden Sie behandelt?	Zusatzangaben
Hausärztin/ Hausarzt	Straße: Ort:	Nr.	Von welchen Fachärzten/innen, Krankenhäusern und Kurkliniken hat der/die Hausarzt/ärztin Unterlagen?
Fachärztin/ Facharzt	Straße: Ort:	Nr.	Fachgebiet: zuletzt behandelt Monat/Jahr
	Straße: Ort:	Nr.	Fachgebiet: zuletzt behandelt Monat/Jahr
	Straße: Ort:	Nr.	Fachgebiet: zuletzt behandelt Monat/Jahr
Krankenhäuser, Kliniken, Reha-Kliniken	Straße: Ort:	Nr.	Station/Abteilung Zeitraum: <input type="checkbox"/> ambulant <input type="checkbox"/> stationär
	Straße: Ort:	Nr.	Station/Abteilung Zeitraum: <input type="checkbox"/> ambulant <input type="checkbox"/> stationär
Kurklinik	Straße: Ort:	Nr.	Kostenträger: Zeitraum: Gz.:

7. Bei welchen anderen Stellen befinden sich noch ärztliche Unterlagen, Gutachten, Untersuchungsbefunde, die Auskunft über die unter Ziffer 3 geltend gemachten Behinderungen geben können (z. B. Deutsche Rentenversicherung, Agentur für Arbeit usw.)		
Dienststelle und Geschäftszeichen	Anschrift	Jahr der Untersuchung
Geschäftszeichen:		
Geschäftszeichen:		
Geschäftszeichen:		

Einwilligungserklärung gem. §§ 67, 100 X. Buch Sozialgesetzbuch

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass das Hessische Amt für Versorgung und Soziales die für die Feststellung erforderlichen Auskünfte einholt und die über mich bei den im Antrag genannten Ärzten/innen, Krankenanstalten, Behörden, Sozialleistungsträgern und gleichgestellten Stellen, privaten Kranken- und Pflegeversicherungsunternehmen geführten medizinischen, psychiatrischen, psychoanalytischen und psychotherapeutischen Unterlagen, insbesondere Entlassungs- und Zwischenberichte, Befundberichte, Röntgenbilder, in dem Umfang zur Einsicht bezieht, wie diese Aufschluss über die bei mir vorliegenden Behinderungen geben können. Unterlagen, die diese Ärzte/innen und Einrichtungen von anderen Ärzten/innen und Einrichtungen erhalten haben, sind eingeschlossen. Die Einverständniserklärung bezieht sich auch auf die während des Verfahrens eintretenden Sachverhalte und angefertigten Unterlagen.
Ich entbinde die beteiligten Ärzte und Ärztinnen insoweit von der Schweigepflicht.
Falls ich diese Einwilligungserklärung einschränken will, werde ich eine gesonderte Erklärung abgeben.

Übermittlung von Sozialdaten an andere Leistungsträger

Die im Rahmen der Feststellungsverfahren nach dem SGB IX von Ärzten/innen zugänglich gemachten Auskünfte und Unterlagen über Sie können nach den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen an andere Sozialleistungsträger weitergegeben werden, soweit dies für die Aufgabenerfüllung erforderlich ist. Damit soll das Verwaltungsverfahren bei den unterschiedlichen Sozialleistungsträgern vereinfacht werden. Sofern Sie mit einer solchen Übermittlung nicht einverstanden sind, können Sie der Übermittlung vorab widersprechen.

Ich widerspreche der Übermittlung entsprechender Daten an andere Sozialleistungsträger.

Ich versichere, dass ich die vorstehenden Angaben nach bestem Wissen und Gewissen gemacht und keinen weiteren Antrag auf Feststellung einer Behinderung nach dem SGB IX; vormals: Schwerbehindertengesetz (SchwbG); gestellt habe. Änderungen in den Verhältnissen, insbesondere eine wesentliche Änderung der als Behinderungen geltend gemachten Gesundheitsstörungen und einen Wohnsitzwechsel werde ich unverzüglich mitteilen.

Ort, Datum	Unterschrift Antragsteller/in bzw. gesetzliche/r Vertreter/in
------------	---

Anlagen:



Premium Pflege- und Hilfsleistungen*

Auch wenn Sie nach einem Unfall vorübergehend nichts mehr selber erledigen können – machen Sie sich keine Sorgen.

Im Rahmen der Pflege- und Hilfsleistungen werden Ihnen viele Sorgen und Kosten abgenommen.

(für die Dauer von 9 Monaten bis zu einer Höhe von 12.500€)

- Sie erhalten eine Grundpflege.
- Ein Hausnotrufdienst wird für Sie eingerichtet.
- Ein Mahlzeitendienst bringt Ihnen, Ihrem Ehegatten bzw. Lebenspartner und ggf. Ihren Kindern das Essen.
- Hauswirtschaftliche Dienste werden für Sie erledigt.
- Ihre Wohnung wird regelmäßig gereinigt.
- Für die Erledigung Ihrer Einkäufe wird gesorgt.
- Ihre Wäsche wird gereinigt.
- Zu notwendigen Behörden- und Arztgängen werden Sie begleitet.
- Ihre Angehörigen erhalten gegebenenfalls eine Pflegeschulung.
- Um Ihr Haustier wird sich gekümmert.

Das Servicepaket

Immer mitversichert sind unter anderem:

- Der Rücktransport aus dem In- und Ausland (bis zu € 50.000,-)
- Die Überführung aus dem In- und Ausland (bis zu € 5.000,-)
- Die Unterbringung oder der Rücktransport mitreisender minderjähriger Kinder und des Ehepartners (bis zu € 2.000,-)

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie von:

Thorsten Henkes, Mercatorstrasse 37, 60316 Frankfurt

Tel: 069/48982982

Mobil: 0177/2301284

E-Mail: thorsten.henkes@signal-iduna.net

Exklusiv für Polizeibeamte ab dem 75. Lebensjahr:



1. Kapitalabfindung

bereits ab 1% Invalidität (keine Verrentung)

2. Versicherungsschutz auch bei Unfällen durch Bewusstseinsstörungen

(auch bei Schlaganfall, Herzinfarkt, sowie durch die Einnahme von Medikamenten)

3. Unfallpflegerente monatlich

- Pflegestufe 1 = 300,00 Euro
- Pflegestufe 2 = 900,00 Euro
- Pflegestufe 3 = 1500,00 Euro

4. Pflegekostenleistung einmalig

- Pflegestufe 1 = 10% der Invaliditätssumme
- Pflegestufe 2 = 20% der Invaliditätssumme
- Pflegestufe 3 = 30% der Invaliditätssumme

5. Pflegehilfsleistungen

(Ausführliche Beschreibung auf der Rückseite) z.B.: für Haushaltshilfe, Einkaufsservice, Kurzzeitpflege von Angehörigen 1. Grades

6. Zeckenstiche, Nahrungsmittelvergiftung, sowie Bauch-, Leisten- und Nabelbrüche sind mitversichert

Exklusiv Aktiv A8	Basis	Classic	Premium
Pflegehilfsleistung	12.500 Euro	12.500 Euro	12.500 Euro
Unfallpflegerente max.	1.500 Euro	1.500 Euro	1.500 Euro
Invaliditätssumme	-	25.000 Euro	50.000 Euro
Todesfallsumme	-	5.000 Euro	10.000 Euro
Reha-Management	-	12.500 Euro	12.500 Euro
Reha-Plus	-	-	5.000 Euro
Bergungskosten und Kosmetische Operationen	12.500 Euro	12.500 Euro	12.500 Euro
Zahnersatz bei Unfall	5.000 Euro	5.000 Euro	5.000 Euro
Beitrag Single /mtl.	26,00 Euro	42,21 Euro	63,56 Euro
Beitrag Ehepaar /mtl.	46,80 Euro	75,98 Euro	114,39 Euro

Dauernabatt (Laufzeit 3 Jahre) und 18% Versicherungssteuer

Ihr gutes Recht

Patientenschutz

Ein vertrauensvolles Verhältnis zu seinem Arzt wünscht sich jeder. Doch was passiert bei Problemen? Antworten auf häufige Fragen gesetzlich Versicherter

Mitsprache

Kann der Arzt die Therapie frei wählen, oder habe ich ein Mitspracherecht? Wie ausführlich muss er mich über die Alternativen aufklären?

Jedes Mal, wenn Sie einen Arzt aufsuchen, schließen Sie einen Behandlungsvertrag mit ihm ab – auch ohne Unterschrift. Daraus ergeben sich für beide Seiten Rechte und Pflichten. Zu den Pflichten des Arztes zählt, Sie über die Diagnose, die möglichen Therapien und die dabei entstehenden Risiken aufzuklären – es sei denn, Sie verzichten ausdrücklich darauf. Je dringender, intensiver und riskanter eine Therapie ist, desto eher und ausführlicher muss der Arzt beraten. Er muss dies grundsätzlich im persönlichen Gespräch tun; Broschüren, Merkzettel und Ähnliches darf er lediglich unterstützend einsetzen. „Gehen Sie selbstbewusst in ein solches Gespräch“, rät Wolfgang Schuldzinski, Gesundheitsexperte der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „Stellen Sie nicht nur Detailfragen, sondern lassen Sie sich alles gründlich erklären.“

Der Arzt muss Ihnen auch die Kosten einer Behandlung nennen, falls die Krankenkasse diese nicht übernimmt. Bei solchen „individuellen Gesundheitsleistungen“ muss der Arzt einen schriftlichen Vertrag mit Ihnen schließen. Lassen Sie sich dazu nicht drängen. Bei Zweifeln sollten Sie Gelegenheit haben, die Entscheidung auf -einen späteren Praxisbesuch zu verschieben, empfiehlt die Bundesärztekammer.

„Der Patient hat das Recht, Art und -Umfang der medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen“, stellt der „Leitfaden Patientenrechte“ klar, ein von Organisationen der Ärzte, Kassen, Patienten und Politikern erarbeitetes Dokument. Der Arzt kann also keine Therapie „anordnen“; allerdings kann er eine vom Patienten gewünschte Behandlung ablehnen, wenn er sie für medizinisch nicht sinnvoll hält.

Der Patient hat Anspruch auf eine „ausreichende und wirtschaftliche“ Therapie, die dem Stand der ärztlichen Kunst entspricht. Diese Formulierung lässt zwar reichlich Spielraum; sie kann sich aber bei Behandlungsfehlern vor Gericht zu Ihren Gunsten auswirken. Wie lange Patienten im Wartezimmer ausharren müssen, ist trotz einiger Urteile rechtlich unklar. Manchmal lassen sich Wartezeiten nicht vermeiden, wenn etwa viele unangemeldete Grippekranke die Praxis überlasten. Häufig steckt aber eine schlechte -Organisation dahinter; dann sollten Sie sich nicht scheuen, den Arzt zu wechseln.

Arztwahl

Wie viele Ärzte kann ich innerhalb eines Quartals aufsuchen? Ist jeder Kassenarzt verpflichtet, mich zu behandeln?

Für Sie als Patient gilt der Grundsatz der freien Arztwahl: Sie dürfen jeden niedergelassenen Mediziner aufsuchen, der als Vertragsarzt zugelassen ist. Umgekehrt ist dies nicht ganz so einfach: Der Vertragsarzt ist im Prinzip verpflichtet, jeden Kassenpatienten zu behandeln. Unter bestimmten Umständen darf er aber ablehnen, sofern in zumutbarer Entfernung ein oder mehrere Kollegen praktizieren. Etwa, wenn er einen großen Patientenstamm hat und Termine nur mit langer Wartezeit vergeben kann.

Zweifeln Sie an den fachlichen Qualitäten oder der Therapieempfehlung eines Arztes, können Sie jederzeit – auch innerhalb eines Quartals – zu einem oder mehreren anderen Medizinerinnen gehen. „Das Sozialgesetzbuch schließt dies ausdrücklich nicht aus“, erklärt Michaela Schwabe von der Beratungsstelle Berlin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland. „Durch die Einführung der Chipkarte ist das viel einfacher als früher.“ Auch der direkte Weg zu einem Spezialisten ist möglich. Haben Sie allerdings keine Überweisung des Erstbehandlers, müssen Sie erneut zehn Euro Praxisgebühr bezahlen. Schwierigkeiten können auftreten, wenn Sie sich von einem zweiten Zahnarzt einen Heilund Kostenplan für eine Behandlung aufstellen lassen; dieser geht auf direktem Weg an die Krankenkasse. Deshalb sollten Sie vorher klären, ob Ihre Kasse die Kosten übernimmt. Eingeschränkt ist die freie Arztwahl bei Patienten, die sich in ein Hausarztmodell oder andere spe-

zielle Behandlungsprogramme eingeschrieben haben. Mit einem übertriebenen „Doktor-Hopping“ tut sich jedoch auch sonst niemand einen Gefallen. „Man sollte nicht so lange den Arzt wechseln, bis man die gewünschte Diagnose erhält“, meint Wolfgang Schuldzinski. Stößt der Arzt an seine Grenzen oder verfügt er nicht über die für Diagnose und Therapie nötige Ausstattung, ist er verpflichtet, den Patienten an einen Facharzt oder eine Klinik zu überweisen.

Als Gedächtnisstütze für sich selbst – und um Fehler bei einem Arztwechsel zu vermeiden – müssen Ärzte ihre Behandlung dokumentieren. Unter diese Pflicht fallen die wichtigsten Untersuchungen und Befunde, Therapien, eingesetzte Medikamente und der Krankheitsverlauf. Eine Dokumentation in Stichworten genügt, sofern sie für mitbehandelnde Ärzte verständlich ist.

Datenschutz

Darf der Arzt meinen Ehepartner über meine Krankendaten informieren? Gibt er die Akte an die Krankenkasse oder andere Ärzte weiter?

Hier ist die Rechtslage eindeutig. Der Arzt darf Ihre Krankenakte und Informationen über Ihre Krankheitsgeschichte an niemanden weitergeben, weder an die Kasse noch an Versicherungen, auch nicht an Ihren Partner oder Ihre Kinder – es sei denn, Sie stimmen dem ausdrücklich zu. Dieser strenge Schutz gilt über Ihren Tod hinaus.

Es gelten jedoch einige Ausnahmen: Die Weitergabe der Daten an andere Ärzte ist erlaubt, wenn die Behandlung gemeinsam erfolgt oder wenn etwa nach einem Facharztbesuch der Hausarzt die weitere Therapie übernimmt.

Krankenkassen haben ein Recht auf die nötigen Daten, zum Beispiel wenn es um die Kosten von Hilfsmitteln oder Zahnersatz geht. Andernfalls können sie die Bezahlung verweigern. Anbieter von privaten Zusatzversicherungen verlangen für einen Vertragsabschluss häufig, dass Sie mit Ihrer Unterschrift den Arzt von seiner Schweigepflicht entbinden.

Klinikwahl

Kann ich die Klinik selbst wählen, oder entscheidet darüber mein Hausarzt? Muss ich mich mit der Einweisung in ein billigeres Krankenhaus abfinden?

Die freie Klinikwahl steht zwar ebenso wie die freie Arztwahl auf dem Papier. Tatsächlich benötigen Sie für die Aufnahme in ein Krankenhaus jedoch die Überweisung eines Arztes. „Selbst einweisen“ kann man sich lediglich in Notfällen. Schickt der Arzt Sie gegen Ihren Willen in ein Haus, von dem Sie nur Schlechtes gehört haben, bleibt Ihnen der Weg, sich die Überweisung in Ihre „Wunschlinik“ von einem anderen Arzt zu besorgen. Bisher gilt, dass die Klinik wohnortnah liegen soll. Mehrkosten durch ein entferntes, teures Haus müsste der Patient selbst tragen. Da die meisten Kliniken heute nach Fallpauschalen abrechnen (und damit gleich teuer sind), spielt dies immer weniger eine Rolle. Bei einigen Krankheiten, etwa Lungenhochdruck, weicht die strenge Trennung zwischen Ambulanz und Klinik allmählich auf, und Sie können sich im Anschluss an den Klinikaufenthalt dort weiterbehandeln lassen.

Einsichtnahme

Darf ich meine Krankenakte jederzeit einsehen? Muss mein Arzt die Röntgenbilder herausgeben, wenn ich zu einem Kollegen wechsele?

Ärzte sind verpflichtet, die Krankenunterlagen mindestens zehn Jahre nach Abschluss der Behandlung aufzubewahren. Das gilt für Notizen, Messprotokolle, Arztbriefe und andere Inhalte einer Patientenakte. Bei Röntgenbildern unterscheidet die Röntgenverordnung zwischen diagnostischen Aufnahmen und Behandlungen; Aufzeichnungen über Röntgenbehandlungen sind demnach sogar 30 Jahre aufzubewahren.

Die Aufbewahrungspflicht gilt auch weiter, wenn der Arzt seine Praxis aufgibt. Er kann die Unterlagen seinem Nachfolger aushändigen. Dieser darf Sie aber nur einsehen, wenn der Patient ihm das erlaubt. Lassen Sie sich vom Nachfolger weiterbehandeln, gilt dieses Einverständnis als gegeben.

Auch wenn Ärzte dies immer wieder verweigern, haben Sie jederzeit und ohne Begründung das Recht, die Unterlagen einzusehen. Der Arzt darf Ihnen allerdings nicht die Originaldokumente aushändigen; er kann Ihnen lediglich Kopien abgeben, für die er 50 Cent pro DIN A4-Blatt (aber keine sonstigen Kosten) berechnen

darf. Lediglich bei Röntgenfilmen ist der Doktor verpflichtet, Ihnen das Original leihweise mitzugeben, damit sich ein Kollege ein Bild machen kann. Dies haben erst in jüngerer Zeit mehrere Gerichte bestätigt. Das Recht zur Einsichtnahme ist jedoch eingeschränkt, wenn es die Rechte Dritter berühren könnte. Seine persönlichen Eindrücke („Patient ist unzuverlässig“) darf der Arzt zurückhalten oder unkenntlich machen. Außerdem kann er bei psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlungen die Aktenöffnung verwehren, wenn diese den Patienten gefährden könnte.

Hilfe in Streitfällen

Die beste Lösung bei Problemen mit Ihrem Arzt ist natürlich die direkte Einigung. Wenn diese nicht möglich ist, kommen verschiedene Anlaufstellen infrage:

Die gesetzlichen Krankenkassen beraten ihre Versicherten kostenlos und unterstützen sie bei möglichen Ansprüchen auf Schadensersatz.

Verbraucherzentralen, Selbsthilfeorganisationen, die in vielen Kliniken eingerichteten Patientenbeschwerdestellen und freie Patientenberatungsstellen helfen ebenfalls weiter. In 22 regionalen Büros informiert die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ kostenlos; Adressen unter der Telefonnummer 01803 117722 (9 ct/min; Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr) oder unter www.upd-online.de.

Schadensersatzansprüche können Sie gerichtlich einklagen. Wegen des Kostenrisikos ist es jedoch in vielen Fällen ratsam, zunächst die Gutachter- und Schlichtungsstellen der Ärztekammern einzuschalten. Diesem Verfahren müssen beide Parteien zustimmen.

„Patientenrechte in ein Gesetz fassen“

Interview mit Helga Kühn-Mengel (SPD), Patientenbeauftragte der Bundesregierung

Frau Kühn-Mengel, kennen Patienten in Deutschland ihre Rechte, und nehmen sie diese in Anspruch?

Ich weiß aus vielen Anfragen und Gesprächen, dass beides leider nicht immer zutrifft. Das liegt zum großen Teil daran, dass die Patientenrechte über viele unterschiedliche Gesetze verstreut sind und sich oft aus Gerichtsurteilen ergeben. Deshalb möchte ich ein einheitliches Gesetz, in dem jeder bei Bedarf nachlesen kann, so wie man das etwa im Reisevertragsrecht kann.

Manche Ärzte sind von dieser Idee nicht gerade begeistert.

Es gibt keinen Widerstand auf breiter Front. Viele Ärzte finden es gut, wenn die Rechte und Pflichten der Patienten ebenso klar geregelt sind wie ihre eigenen, und haben mir ihre Unterstützung zugesagt.

Geht es Ihnen nur um ein einheitliches Gesetz, oder sehen Sie auch Nachbesserungsbedarf? Die Patienten haben viele Rechte, aber an einigen Stellen müsste man präzisieren. So berichten Patienten immer wieder über Probleme mit Gutachtern oder klagen über zu lange Verfahren.

Wie gehen Sie das an?

Mit einer bereits eingerichteten parlamentarischen Arbeitsgruppe erarbeiten wir die Inhalte, mit Unterstützung des Justiz- und Gesundheitsministeriums. Da geht es etwa um die Aufklärungspflicht der Ärzte, um Fristen für Antragsbearbeitung und vieles andere. Selbstverständlich binde ich Krankenkassen, Ärzte und natürlich Selbsthilfe- und Patientenorganisationen mit ein.

Das hört sich nach einer langen Umsetzungsphase an.

Es wird nicht leicht, das Gesetz vor der nächsten Wahl einzubringen. Ich bin aber zuversichtlich, dass wir gut vorankommen werden.

Autor: Dr. Reinhard Door

Quelle: Apotheken Umschau, Ausgabe Mai-A 2008.

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Wort & Bild Verlags, Baierbrunn.

Einsicht in Patientenunterlagen

RAin Meike Schoeler, Fritzlar erschienen in DMG aktuell 2/082008

Jeder, der schon einmal einen Bescheid einer Rentenversicherung oder des Versorgungsamtes in seiner Schwerbehindertenangelegenheit bekam, hat sicher gemerkt, dass es sich hierbei regelmäßig um Standardbescheide mit Standardformulierungen handelt, die relativ wenig auf die Gründe, z.B. einer Ablehnung in der eigenen Sache eingehen.

Akteneinsichtsrecht bei Widerspruch und in gerichtlichen Verfahren

Wer sich erfolgreich gegen einen ablehnenden Bescheid wehren will, mit dem ihm z.B. die Rente oder eine Schwerbehinderung versagt wird, kann dies auf Grund lediglich des Studiums des ablehnenden Bescheids kaum Erfolg versprechend durchführen. Hierzu ist immer die Einsicht in die Akten erforderlich. Aus diesem Grunde sieht das Sozialgesetz in mehreren Vorschriften das Recht auf Akteneinsichtnahme vor. Verfassungsrechtlich leitet sich das Einsichtsrecht aus Artikel 1 Abs. 1 in Verbindung mit Artikel 2 Abs. 1 des Grundgesetzes ab. Hier geht es um die Würde des Menschen, sein Persönlichkeits- und Selbstbestimmungsrecht.

In § 25 des SGB X ist für das Sozial-Verwaltungsverfahren das Recht auf Akteneinsicht vorgeschrieben. Sobald Rechtsmittel eingelegt wurden, wie z.B. ein Widerspruch, hat der Betreffende Anspruch auf Einsicht in die Verwaltungsakten.

In § 120 Sozialgerichtsgesetz (SGG) ist das Akteneinsichtsrecht für das gerichtliche Verfahren festgelegt. Die Kenntnis des Akteninhalts ist ganz wichtig, um die weitere Vorgehensweise in einem sozial rechtlichen Verfahren bestimmen zu können. Die vorliegenden Befunde bei zuziehen, ist letztendlich unerlässlich für den Erfolg eines sozial rechtlichen Verfahrens. Die Akten sind auch auf Vollständigkeit und Richtigkeit zu überprüfen. Haben behandelnde Ärzte eine Stellungnahme abgegeben? Sind die Befunde auch aussagekräftig und stützen den Antrag?

Einsicht in Patientenunterlagen

Außerhalb eines Rechtsstreits haben Patienten Anspruch auf Einsicht in ihre Behandlungsunterlagen, soweit sie Aufzeichnungen über objektive, körperliche Befunde und Berichte über Behandlungsmaßnahmen enthalten. Hierzu gehören z.B. Operations- und Pfllegeberichte, Angaben über Medikamente und Behandlungen, Fieberkurven, EKGs, Laborergebnisse, Röntgenaufnahmen und die Patientenkartei.

Im Gegenzug hat der Arzt eine Aufbewahrungspflicht von 10 Jahren. Kommt er seiner Dokumentationspflicht nicht nach, den Behandlungsablauf genau zu dokumentieren, so wirkt sich das in einem eventuellen Arzthaftungsprozess insoweit negativ für ihn aus, als dies zu einer Umkehr der Beweislast führen kann. Der Arzt hat Kopien der Krankenunterlagen dem Patienten zu überlassen; eine an einen behandelnden Arzt genügt dem nicht. Die Kosten für die Kopien muss der Patient selbst tragen. Pro Seite können maximal 0,50 € in Rechnung gestellt werden. Ärzte und Krankenhäuser sind gemäß Röntgenverordnung verpflichtet, auch Röntgenaufnahmen aufzubewahren. Der Patient hat keinen Anspruch auf Herausgabe der Röntgenbilder, aber auf eine leihweise Überlassung der Aufnahmen gegen Quittung.

Ein solches Einsichtsrecht haben auch Angehörige und Erben eines Verstorbenen, sofern sie ein berechtigtes Interesse vortragen können, z.B. bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler oder bei Streitigkeiten z.B. mit der Lebensversicherung des Verstorbenen.

Bei einer psychiatrischen Behandlung besteht zunächst ein Anspruch auf Überlassung der objektiven Befunde. Die Einsichtnahme in die restlichen Unterlagen kann nur verweigert werden, wenn der Arzt darlegt, dass therapeutische Bedenken gegen die Offenlegung bestehen oder nachteilige Auswirkungen auf das Vertrauensverhältnis zwischen dem Patienten und den Therapeuten zu befürchten sind oder im Interesse Dritter eine Geheimhaltung erforderlich ist.

Geltendmachung des Einsichtsrechts

Die Geltendmachung des Einsichtsrechtes sollte am besten schriftlich erfolgen. Ein Grund für die Einsichtnahme muss nicht angegeben werden. Es empfiehlt sich eine Formulierung nach folgendem Muster: (Siehe nächste Seite)

Rechtlicher Hinweis:

Ein Hinweis auf die entsprechende Rechtsprechung ist zunächst entbehrlich. In einem eventuell notwendigen Erinnerungsschreiben können die einschlägigen Gesetze und Urteile dann immer noch zitiert werden.

Wenn der Arzt die Einsicht in die Unterlagen verweigert, müsste ohnehin auf den rechtlichen Anspruch und die rechtlichen Grundlagen des Einsichtsrechtes verwiesen werden. Das Einsichtsrecht ist in der ärztlichen Berufsordnung verankert.

Genügt dieser Hinweis noch nicht, um den Arzt zur Einsicht zu bewegen, so kann eine Beschwerde bei der örtlich zuständigen Bezirksstelle der Ärztekammer zum Erfolg führen.

In ganz hartnäckigen Fällen müsste dann, nach dem die Frist für die Gewährung der Einsicht abgelaufen ist, Klage beim zuständigen Amtsgericht – Abteilungsliegensache – erhoben werden.

In besonders eilbedürftigen Fällen ist auch ein Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung denkbar.

Musteranschreiben zur Einsicht in die eigenen Behandlungsunterlagen

(Der Name und das Geburtsdatum ist anzugeben, der Behandlungszeitraum kann, sofern sinnvoll, angegeben werden.)

Musterbeispiel : ¶ ist ein Platzhalter für jeweils eine leere Zeile

Absender-Name

Geburtsdatum und -ort

Straße Hausnummer

PLZ Ort

¶

¶

¶

Empfänger-Titel/Name

Straße Hausnummer

PLZ Ort

¶

¶

Datum

¶

¶

Einsicht in Behandlungsunterlagen (evtl. Behandlungszeitraum angeben)

¶

¶

Sehr geehrte/r (Name der Ärztin / des Arztes),

¶

ich bitte um Einsicht in meine Behandlungsunterlagen und bitte Sie, mir diese in Kopie zu übersenden.

¶

Die Kosten für die Kopien bin ich bereit zu übernehmen.

¶

Röntgenaufnahmen erbitte ich im Original, leihweise gegen Quittung.

¶

Es wird um Übersendung der Unterlagen mit einer Erklärung über deren Vollständigkeit innerhalb eines Monats ab Datum dieses Schreibens gebeten.

¶

Freundliche Grüße

¶

¶

¶

(Unterschrift)



Wenn Sie geordnete Bahnen mögen, sollten wir mal über **Ihre Vermögenswerte** reden.

Was Sie im Laufe Ihres Lebens erarbeitet haben, soll natürlich auch in Zukunft ganz sicher bleiben.

Im Laufe der Jahre haben Sie einiges an Werten aufgebaut: Ersparnis, ein Haus oder vielleicht auch einen Betrieb. In späteren Jahren ist es dann an der Zeit, die Früchte der Arbeit zu ernten und sich das ein oder andere zu gönnen. Dabei wollen Sie aber auch sicher sein, dass Ihr erar-

beitetes Hab und Gut im Ernstfall optimal abgesichert ist. Dann ist es gut, wenn Sie mit SIGNAL IDUNA einen großen Konzern an Ihrer Seite haben. Denn wir haben für alle Aspekte rund um Ihr Vermögen das passende Angebot.

Polizeiseelsorge Hessen
Polizeiseelsorge in Deutschland

- [Aktuelles](#)
- [Erreichbarkeiten](#)
- [Seelsorger](#)
- [Aufgaben](#)
- [Jahresprogramm](#)
- [Links](#)
- [Ev. Polizeiseelsorge](#)

Willkommen auf der Internetseite der Katholischen Polizeiseelsorge im Bundesland Hessen!

Liebe Damen und Herren,

Sie haben die Seite der katholischen Polizeiseelsorge in Hessen geöffnet. Das freut mich! Gerne möchte ich Sie auf diesem Wege grüßen!

Die Polizeiseelsorge basiert auf der Grundlage eines Vertrages der Hessischen Bistümer mit unserem Bundesland. Wir sind ein Dienst der Kirche für alle Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte und alle Beschäftigten bei der Polizei in allen Lebenslagen.

Unser bundeseinheitliches Logo ist dem Polizeistern nachempfunden. Er versinnbildet den Psalmvers 84, "Gott, der Herr, ist Sonne und Schild."

Ihr
Landespolizeidekan
Alfred Heil

Seelsorger

Pater O.T. Alexander-Josef Greifenegger
 Die Freiheit 2
 34117 Kassel
 Telefon: 0561 7004 - 169
 Fax: 06451 1846
 Handy: 0171 9789698
 E-Mail: alexander-josef.greifenegger@polizeiseelsorge.org



Pastoralreferent

Joachim Michalik
 Berliner Straße 270
 63067 Offenbach
 Handy: 0175 2612573
 E-Mail: joachim.michalik@polizeiseelsorge.org



Landespolizeidekan

Alfred Heil
 Sperberweg 6
 61231 Bad Nauheim
 Telefon: 06032 9371336
 E-Mail: alfred.heil@polizeiseelsorge.org
 Internet: www.bistummainz.de/bistum/index.html



Diözesanseelsorger

Pfarrer Matthias Schild Heinrich
 • Polizeiseelsorger für den Bereich der PD Marburg-Biedenkopf
 Federwischer Straße 2
 36103 Fliesen
 Telefon: 06669 259
 Email: heinrich-matthias.schild@polizeiseelsorge.org
 Internet: www.bistum-fulda.de



Franz Koll

- Kloster Arnstein
- Bürozeiten im Polizeipräsidium K14; Zi. 262:
Montag, Mittwoch u. Freitag



Dechant

Gisbert Wisse
 • Polizeiseelsorger für den hessischen Bereich der Erzdiözese Paderborn, Dekanat Waldeck
 Sachsenberger Landstraße 2
 34497 Korbach
 Telefon: 05631 8143
 Email: gisbert.wisse@polizeiseelsorge.org
 Internet: www.erzbistum-paderborn.de



P. Damianstr. 1
 56379 Obernhof/Lahn

Telefon: 069 755 - 81 700
 Fax: 02604 1606
 Handy: 0173 29 36 696
 E-Mail: franz.koll@polizeiseelsorge.org

weitere Informationen: www.hessen.polizeiseelsorge.org



Evangelische Polizeiseelsorge in Hessen



Zum Auftrag und zur Absicht der Polizeiseelsorge

Was ist der Grund, dass sich die beiden großen christlichen Kirchen im Lande Hessen entschlossen haben, eigens Pfarrer für den Dienst in der Polizei frei zu stellen?

Eine Antwort:

1. Die Polizei tut einen Dienst für uns alle, der dem Ziel dient, dass wir in unserem Land friedlich zusammenleben können.
2. Dies ist ein notwendiger Dienst, weil jede Gemeinschaft von Menschen eine Organisation benötigt, die dem friedlichen Zusammenleben dient.
3. Dieser unabdingbare Dienst für uns alle bringt die Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten tagtäglich und mehr als in anderen Berufen in menschliche Extremsituationen. Sie haben es dienstlich mit den Abgründen des Mensch-Seins zu tun - bis hin zum Mord.
4. Das kann den einzelnen Beamten, die einzelne Beamtin in seelische Not bringen.
5. Die christlichen Kirchen sagen nun: Diese Menschen, die diesen Dienst für unser friedliches Zusammenleben tun und dadurch in seelische Not geraten können, **diese Menschen dürfen wir nicht allein lassen.**

Darum: Polizeiseelsorge!

Standortbestimmung

der Konferenz ev. Polizeipfarrerinnen und Polizeipfarrer in Deutschland:

Die Verfassung verpflichtet den Staat, das Zusammenleben seiner Bürgerinnen und Bürger in Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit zu gewährleisten.

Die Bibel verpflichtet die Kirche und jeden Christenmenschen aufgrund der „Gottesebenbildlichkeit“ (Altes Testament) und des „Doppelgebotes der Liebe“ (Neues Testament) demselben Ziel. Diese Übereinstimmung erklärt sich darin, dass unsere Verfassung auf die jüdisch-christlichen Wertorientierungen zurückgreift.

Gemeinsames Ziel von Staat und Kirche ist somit die humane Gestaltung des gesellschaftlichen Zusammenlebens in Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit.

Polizeiseelsorge ist ein Angebot der Evangelischen Kirche an dem Ort unserer Gesellschaft, an dem sich die Zielvorgabe des humanen Zusammenlebens besonders bewähren muss, denn Polizei schreitet immer dort ein, wo dieses in Gefahr gerät.[...]

Polizeiseelsorge ist

qualifiziertes Handeln an der Schnittstelle von Kirche und Staat. Es setzt zum einen theologisch-ethische und seelsorgerliche Kompetenz, zum anderen Feldkompetenz in der Organisation Polizei voraus. Dieses kirchliche Handeln geschieht als

1. aufsuchende Präsenz, (die gewollte Anwesenheit kirchlicher Amtsträger im Handlungsfeld der Polizei mit dem Ziel, Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte und deren Angehörige in Ihrer Berufswelt solidarisch und kritisch zu begleiten)
2. wertbezogene Handlungsorientierung (mit dem Ziel, den ethischen Diskurs in der Organisation Polizei anzustoßen und ständig aufrecht zu erhalten) [...]

Kassel im April 2004, für die Arbeitsgruppe der KEPP, Der Vorsitzende. Polizeipfarrer Kurt Grützner

Aufgaben:

An die Polizeiseelsorger/innen können sich alle Mitarbeiter/innen aus Vollzug und Verwaltung wenden, die in beruflichen oder privaten Fragen ein Gespräch zur Klärung, Orientierung oder Entlastung suchen. Diese Gespräche stehen unter dem Schutz des Seelsorgegeheimnisses und des Zeugnisverweigerungsrechts.

Die Polizeiseelsorger/innen geben berufsethischen **Unterricht** und führen **Fortbildungseminare** durch.

Sie **besuchen** Dienststellen, begleiten Polizeibeamte bei schwierigen Einsätzen und bieten Hilfe nach belastenden Einsätzen an.

Anschriften & Kontakte:

**PP Nordhessen, PD Marburg,
PD Hersfeld-Rotenburg,
PD Main-Kinzig, PD Fulda**

Kurt Grützner
Landeskirchenamt
Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel
Tel.: 0561 / 9378-358
Fax: 0561 / 9378-445

Die evangelischen Polizeiseelsorger/innen sind in der Konferenz Evangelischer **Polizeipfarrer/innen (KEPP)** zusammengeschlossen.

PP Frankfurt, PP Mittelbessen

Polizeipfarramt
Leitender Polizeipfarrer
Wolfgang Hinz
Rechneigrabenstr. 10
60311 Frankfurt
Tel.: 069 / 921 05-68 30
Fax: 069 / 921 05-78 30

Herausgeber der Website www.polizeipfarramt.de:

Polizeipfarramt der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau

In einigen Bundesländern sind sie Mitglieder von Kriseninterventionsteams.

Sie stehen in **Notfällen** zur Verfügung, z.B. bei Suizidgefahr, wenn die örtlichen Pastoren nicht erreichbar sind.

Sie versuchen, den **Dialog** zwischen der Polizei und anderen gesellschaftlichen Bereichen zu fördern, insbesondere den zwischen Polizei und Kirche.

Sie laden zu **Gottesdiensten** ein.
Kirchenmitglieder können die Polizeiseelsorger/innen auch für **Taufen, Trauungen und Beerdigungen** in Anspruch nehmen.



Vorsitzender ist Kurt Grützner.
www.polizeiseelsorge.de/ev



Gestaltungsmöglichkeiten zum sinnvollen Ruhestand „für kleines Geld“

Erfülltes Leben - Lebensfreude

*„Positive Möglichkeiten zur Lebensgestaltung
im selbstbewussten Alter und Ruhestand“*

1. Gestaltungsmöglichkeiten

- 1.1. Stadtteilstädte besuchen
- 1.2. Stadtbibliotheken
- 1.3. Ehrenamt
- 1.4. Kultur unter freiem Himmel
- 1.5. Vereinsarbeit
- 1.6. politische Arbeit

2. Museumsbesuche

- 2.1. Stiftungen mit preiswerten Angeboten
- 2.2. Tag der offenen Türen nutzen

3. Vorsorge Rentenversicherung

4. ÖPNV (Erleichterung zur Mobilität)

5. Yoga und/oder andere Techniken zur Stressbewältigung

- 5.1. Spaziergänge in neue Stadtviertel
- 5.2. Lauftreff

6. Weiterbildung

- 6.1. mit Gleichgesinnten
- 6.2. unter Generationen Mix
- 6.3. Gedächtnistraining

7. Lesepatenschaften

- 7.1. Vorlesegroßeltern
- 7.2. Hausaufgabenbetreuung in Schulen oder Horten
- 7.3. Projektarbeit, z.B. „Stadt XY liest ein Buch“

Guter Rat für Angehörige

Häusliche Pflege - Apotheken-Umschau (Auszüge)

... zu Hause pflegen? Angehörige sollten sich rechtzeitig informieren, was auf sie zukommt.

Pflegebedürftig zu sein, ändert das ganze Leben. Nicht selten sind betroffene Menschen rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. In vielen Fällen und wenn die Umstände es erlauben, entscheiden sich Angehörige, ihr Familienmitglied in seinem gewohnten und geliebten Zuhause zu pflegen. Mehr als zwei Drittel der rund 2,5 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden nach Angaben des Statistischen Bundesamtes dort von Familienangehörigen versorgt.

„Sehr hilfreich sind auch häusliche Einzelschulungen, die meist rasch und formlos bewilligt werden. Im Rahmen dieser Vor-Ort-Beratung bekommen die Angehörigen im eigenen Zuhause gezeigt, wie sie ihren Patienten optimal pflegen. Gegebenenfalls kann der Profi Tipps zu einer pflegegerechten Wohnung geben.[...] Ähnliche Beratungen können Apotheken leisten, die sich auf den Bereich Homecare (Pflegebedarf) spezialisiert haben. Einzelschulungen ebenso wie Pflegekurse sind keine einmalige Sache – sie können problemlos auch mehrmals beansprucht werden.

Auszeit für die Pflegenden

Damit der Angehörige auch einmal sorgenfrei zum Einkaufen fahren oder zum Friseur gehen kann, hat er die Möglichkeit, für die Zeit seiner Abwesenheit einen Pflegevertreter zu beauftragen. Die Krankenkasse nennt das Verhinderungspflege und vergütet sie mit einem bestimmten Betrag. Der Antrag dafür sollte so früh wie möglich gestellt werden. Eine ähnliche Möglichkeit bietet die Tagespflege. Die Kosten für diese Leistung werden nur teilweise von der Krankenkasse übernommen.

(Quelle: Auszüge aus:

<http://www.apotheken-umschau.de/Pflege/Haesusliche-Pflege-Infos-fuer-Angehoerige.html>

©Christian Krumm / Apotheken Umschau; erstellt am 18.07.2013)

Informationen zur Pflegeversicherung:

- | | |
|--|---|
| www.bmg.bund.de | - Bundesgesundheitsministerium - Stichwort Pflege |
| www.gkv-spitzenverband.de | - Interessenverband Kranken- u. Pflegekassen |
| | - Stichwort Hilfsmittel |

Informationen zu Pflegeangeboten in der Nähe:

- | | |
|--|------------------------------------|
| www.pflegestuetzpunkte-online.de | - Landkarte mit Pflegestützpunkten |
| www.pflegelotse.de | - Ersatzkassen |
| www.aok-pflegeheimnavigator.de | - AOK |
| www.bkk-pflegefinder.de | - BKK |
| www.compass-pflegeberatung.de | - Private Versicherungen |

Die Polizeisozialhilfe Hessen e.V. informiert zur *Gruppensterbegeldversicherung*

EU-Vermittlerrichtlinie / VVG-Reform

Selten hat eine gesetzliche Initiative die Versicherungsbranche so beschäftigt, wie die Umsetzung der EU-Vermittlerrichtlinie in nationales Recht und die mit ihr im Zusammenhang stehende VVG-Reform. Die eingetretenen Veränderungen haben sich – auch durch das tägliche Geschäft – intensiv in das Bewusstsein von Vermittlern und Versicherern in Deutschland gedrängt. Noch immer gibt es bei ihnen viel Unsicherheit und viele Fragen, mit der sich auch die Abt. Gruppensterbegeld der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. beschäftigen musste. Gemäß den neuen Gesetzesregelungen wurde unser Vorstandsmitglied Norbert Gottlob unter der Registriernummer D-4SZM-2XOPO-24 nach § 11a GewO in das Versicherungsvermittlerregister bei der IHK Wiesbaden als gebundener Versicherungsvertreter eingetragen. Auch ergaben sich in Bezug auf die Vermittlung von Versicherungen weitreichende Änderungen. So müssen umfangreiche Dokumentationen über die Beratungen, anlassbezogene Befragungen zu Wünschen und Bedürfnissen des Kunden, Fragen zu Prämien usw. in Beratungsprotokollen dokumentiert werden. Daneben müssen dem Kunden umfangreiche Schriftstücke, Versicherungsbedingungen u. a. nach Abschluss des Vertrages ausgehändigt werden. Dies alles brachte es mit sich, dass unser Vertragspartner, die NÜRNBERGER Versicherungsgruppe, den bestehenden Tarif und das Antragsverfahren für eine Gruppensterbegeldversicherung ändern musste. Die derzeit noch vorhandenen grünen Anträge sind **ab sofort nicht mehr gültig**.

Tariferläuterungen zu unseren neuen Gruppensterbegeldvertrag

Der angebotene Tarif **N2523K2 beinhaltet** eine lebenslange Todesfallversicherung **ohne** Gesundheitsfragen mit verkürzter Beitragszahlungsdauer im Rahmen eines Gruppenvertrages. Bei dieser Sterbegeldversicherung ist keine Risikoprüfung erforderlich und deshalb sind keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Stattdessen wird eine Staffelregelung vereinbart.

Staffelregelung bei laufender Beitragszahlung zur Versicherung

In den ersten 18 Monaten gilt folgende Staffelung: zur Versicherung
Bei Tod im 1. – 6. Monat: Rückzahlung der eingezahlten Beiträge
Bei Tod im 7. – 12. Monat: 25 % der Versicherungssumme
Bei Tod im 13. - 15. Monat: 50 % der Versicherungssumme
Bei Tod im 16. - 18. Monat: 75 % der Versicherungssumme

Bei Tod ab 19. Monat: Volle Versicherungssumme. Bei Unfalltod wird ab Beginn die Versicherungssumme ausgezahlt.

Ein Vertragsabschluss ist bis zum 80. Lebensjahr möglich.

Grundvoraussetzung für den Abschluss dieser Gruppensterbegeldversicherung ist jedoch die Mitgliedschaft in der Polizeisozialhilfe Hessen e. V., die auf dem Antrag erklärt werden kann. Mitgliedsbeiträge oder Aufnahmegebühren werden **nicht erhoben**.

Ebenfalls kann der Versicherungsnehmer auf dem Antrag erklären:

Die während meiner Mitgliedschaft auf die Versicherung anfallenden Überschussanteile (als vereinbart gilt die normale Bonusansammlung) sollen zu 25 % mit den von mir zu zahlenden Versicherungsbeiträgen verrechnet werden.

Bis auf meinen jederzeit möglichen Widerruf wende ich der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. laufend Beträge in Höhe der jeweils verrechneten Überschussanteile zu.

Die Vorteile dieser Gruppensterbegeldversicherung sind:

1. Günstige Beiträge gegenüber Einzelversicherung durch Gruppenvertrag
Beispiel: Eintrittsalter 60 J. männlich, 25 Jahre, monatlich 29,80 €
Beispiel: Eintrittsalter 60 J. weiblich, 25 Jahre, monatlich 23,55 €
2. Keine Gesundheitsprüfung
3. Doppelte Auszahlung der Versicherungssumme bei Unfalltod (bis Eintrittsalter 70)
4. Aufnahme bis Alter 80
5. Einfache Antragsstellung
Gerne geben wir Ihnen persönlich Auskunft.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an die

Polizeisozialhilfe Hessen e.V.
– Abt. Gruppensterbegeld –

Norbert Gottlob,
Webergasse 12, 65183 Wiesbaden,
Tel.: 0611-304538, Fax: 0611-303149.

PSHH-Sterbegeldversicherung.

Heute schon an morgen denken.



Nutzen Sie als Mitglied der Polizeisozialhilfe Hessen ein spezielles Vorsorgeangebot von unserem Partner NÜRNBERGER Lebensversicherungs AG:

Sterbegeldversicherung bis zu 12.500 EUR - Die Vorsorge für Partner und Familie zu günstigen Beiträgen.

- Keine Gesundheitsprüfung.
- Aufnahmealter bis 80 Jahre.
- Einfache Antragstellung.

Interessiert? Coupon ausfüllen und absenden an:

Polizei-Sozialwerk Hessen e.V.
Abt. Gruppen Sterbegeld
Herrn Norbert Gottlob
Webergasse 12, 65183 Wiesbaden



Ja, bitte senden Sie mir Informationen und eine Beitrittserklärung zur Sterbegeldversicherung. Kostenlos und unverbindlich.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon privat/dienstlich

Erhöhung Neuantrag

Wichtige Rufnummern

Im Notfall:

Feuerwehr 112

Rettungsdienst 112

Polizei 110

Verlust EC-Karten 116 116

Verlust Kredit-Karten 116 116

Giftnotruf Mitte (Mainz) 06131 / 19 240

Giftnotruf Nord (Göttingen) 0551 / 19 240

Ansprechpartner A - Z:

ADAC – Pannenhilfe 0180 / 222 2 222

AOK Hessen – KV/Pflege 0180 / 1188

Deutsche Bahn AG 0180 / 55 12 512 oder
0180 / 57 88 015

Flughafen Frankfurt/Main 01805 / 37 24 636
Flughafen Kassel -Calden 05674 / 99 77 0

Hessischer Rundfunk (HR) 069 / 155 – 1 (Zentrale)
069 / 155 – 2900 (Fax)

hr - Studio Kassel 0561 / 3 10 40

Hilfezentralen aus Ortsnetz erfragen

Lufthansa (Auskunft) 0180 / 580 58 05

PKV – Compass – Info/ Beratung 0800 / 101 88 00

RP Kassel – Beihilfe 0561 / 106-0
0561 / 105 30

Signal Iduna – PV AG KV/Pflege 0231 / 135-77 88
0231 / 135-77 99

Telefonfürsorge 0800 111 0 111 oder
111 0 222

Verbraucherzentrale Hessen 0180 / 59 72 010

WEISSER RING 01803 / 34 34 34

Mein Hausarzt: _____

Im Notfall verständigen: _____



Über **liebvolle Pflege** freut sich jeder – na ja, fast jeder.

Wer im Alter auf Pflege angewiesen ist, sollte nicht auch noch die Kosten tragen müssen.

Deshalb ist SIGNAL IDUNA auch in dieser Beziehung für Sie da. Jeder wünscht sich, sein Leben möglichst lange aktiv und selbstbestimmt zu führen. Sicher tun Sie auch schon heute einiges dafür, um Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Aber manchmal wird im hohen Alter dann doch professionelle Pflege nötig, wie bei rund einem Drittel der über 80-Jährigen.

Damit teure Pflegeleistungen dann bezahlbar bleiben, sollten Sie sich bereits früh absichern.

Auf den PflegeSchutz der SIGNAL IDUNA können Sie sich hier verlassen: Eine breite Angebotspalette sorgt dafür, dass optimale Pflege nicht an den Kosten scheitert.



Sie müssen sich finanziell nicht verrenken,
um gesundheitlich **beweglich zu bleiben.**

Die eigene Gesundheit ist
uns immer mehr wert.

SIGNAL IDUNA sorgt dafür,
dass sie auch im Alter be-
zahlbar bleibt.

Gesund zu sein ist für viele Menschen
das Wichtigste überhaupt. Und um ge-
sund zu bleiben und den biologischen
Alterungsprozess hinauszuzögern, achten
sie viel mehr als früher auf eine bewusste
Lebensführung, gesunde Ernährung, Ent-
spannung und Bewegung. Zusammen mit
dem medizinischen Fortschritt trägt dies
dazu bei, dass die Menschen heute „ge-
sünder älter werden“ und dass Alter nicht
automatisch Krankheit bedeutet.

Aber auch, wer sich fit und aktiv hält,
braucht mit den Jahren meist eine Brille,
geht öfter mal zum Zahnarzt oder benö-
tigt ein Medikament. Dafür kommen die
gesetzlichen Krankenkassen aber nur
noch begrenzt oder gar nicht mehr auf.
Hohe Eigenbeteiligungen sind die Folge.
Um diese Versicherungslücken zu füllen,
bietet Ihnen die SIGNAL IDUNA ein be-
sonders flexibles Zusatzversicherungs-
Programm an.