

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 12/2018

02.07.2018

- 01 Gute Pflege braucht mehr Personal**
- 02 Ganz schön alt! – Altersbilder in Kultur und Gesellschaft**
- 03 Nie zu alt fürs Internet!**
- 04 Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter**
- 05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung**
- 06 Das Bundesjustizministerium im Schatten der NS-Vergangenheit**
- 07 Reisekrankenversicherung: Das sollten Sie beachten B**
- 08 Prävention würde Gesundheitskosten senken und Erfolg verbessern**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Gute Pflege braucht mehr Personal

Pflege in Deutschland wird **auch künftig nicht ohne den Einsatz von Familienangehörigen** zu bewältigen sein. Diese Einschätzung teilten dbb Seniorenchef Wolfgang Speck und der Leiter der Abteilung 3 Demografischer Wandel, Ältere Menschen, Wohlfahrtspflege im BMFSFJ, Ministerialdirektor Prof. Dr. Matthias von Schwanenflügel in ihrem Gespräch vor wenigen Tagen. - Mit Blick auf die **Situation pflegender Angehöriger** verwies von Schwanenflügel auf den Bericht des Beirates zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, der im Juni 2019 vorgelegt werden soll und der Anregungen enthalten werde, wie die Situation von berufstätigen und gleichzeitig pflegenden Angehörigen verbessert werden kann. Dennoch werde der Arbeitskräftemangel auf absehbare Zeit ein Thema bleiben. - Wolfgang Speck betonte, dass die von der Bundesregierung bereits eingeleiteten Maßnahmen zur Bekämpfung des Pflegenotstandes bei weitem nicht ausreichen, um die Pflegesituation für Pflegenden und Angehörige nachhaltig zu verbessern: **„Gute Pflege braucht gut ausgebildetes Personal, das nicht unter permanentem Zeitdruck arbeiten darf.** In Anbetracht demografischer Faktoren wird künftig auch die Anzahl der Pflegekräfte steigen müssen“, so Speck. Dem müsse sowohl in der Pflegeausbildung als auch bei den beruflichen Rahmenbedingungen wie Einkommen und Arbeits-

zeit Rechnung getragen werden. - Bezüglich der **Verbesserung der Wohnqualität für Seniorinnen und Senioren** setzt Speck seine Hoffnung in die von der Bundesregierung eingerichteten Kommission „Gleichwertige Lebensverhältnisse“, der laut von Schwanenflügel auch Bundesfamilienministerin Franziska Giffey angehören soll: „Es wäre wünschenswert, wenn die entsprechenden Vorschläge des 7. Altenberichts der Bundesregierung in die Kommissionsarbeit einfließen würden.“

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/news/gute-pflege-braucht-mehr-personal.html>

02 Ganz schön alt! – Altersbilder in Kultur und Gesellschaft

In der neuen Ausgabe des Magazins Kulturräume+ des Kompetenzzentrums für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion (kubia) geht es um Altersbilder in Kultur und Gesellschaft. Altersstereotype, aber auch unsere Vorstellungen vom "eigenen" Älterwerden haben nachweislich Effekte auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit und somit auf die Lebensqualität im Alter. Kunst und Kultur bieten Spiel- und Freiräume, überkommene Altersbilder zu hinterfragen und neue, realistischere Sichtweisen zu entwerfen. Die Psychologin Susanne Wurm erklärt zum Schwerpunkt »Altersbilder« im vorliegenden Heft, warum es so wichtig ist, was wir vom Älterwerden als Individuum und als Gesellschaft denken und warum uns eine positive Haltung mehr hilft, besser alt zu werden, als jede Medizin. Man ist so alt, wie man sich fühlt, sagt der Volksmund, der bekanntlich sehr weise ist. - Das Heft steht online als barrierefreies PDF zum Download zur Verfügung oder wird auf Anfrage (eine E-Mail mit Ihrer Adresse an magazin@ibk-kubia.de) kostenfrei per Post zugeschickt. <https://ibk-kubia.de>

03 Nie zu alt fürs Internet!

Viele ältere Menschen haben Vorbehalte gegen die Nutzung des Internets. Hier will die Broschüre helfen zu verstehen und die Skepsis gegenüber den vielen guten Möglichkeiten des weltweiten Netzes abbauen. Sie sind nie zu alt fürs Internet!

Die Broschüre (59 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Nie-zu-alt-f%C3%BCrs-Internet_208638.html?nn=670294

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock,

Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

04 Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter

Auch im Alter kann der Mensch noch viel lernen und Neues erfahren. Kinder und Jugendliche lernen anders als Seniorinnen und Senioren. Lernen darf keine Einbahnstraße sein, nicht nur für ältere Menschen ist es wichtig, die eigenen Lebens- und Berufserfahrungen in den Lernprozess einzubringen. Sinnvoll ist es, dass Lernende aktiv eingebunden sind und damit die Inhalte des Lernens mitgestalten. Ältere können viel in solche Lernprozesse einbringen, ihr Erfahrungswissen ist eine wichtige Ressource in dem Bildungsprozess. Und Franz Müntefering fordert in der Broschüre auf: „Es ist wichtig, dass Senioren die Veränderungen bei uns, in der Kommune und in der Welt nicht ignorieren, sondern verstehen und auch als Ältere daran mitwirken, sie vernünftig, also menschlich, zu gestalten. Bescheid zu wissen, das hilft, auch beim Älterwerden!“ Die neue Broschüre, die über die Themen Bildung und Lernen im Alter informiert und anregt, ein Leben lang neugierig zu bleiben, können Sie kostenfrei bei der BAGSO bestellen oder als PDF-Version herunterladen.

<http://www.bagso.de/publikationen.html> Broschüre anwählen, dort Bestellformular anwählen.

http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/2018/52_Neugierig_bleiben_Bildung_und_Lernen_im_Alter.pdf

05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung

Der Mitgliedsbeitrag des BRH ist so niedrig, dass er nur bei hohen zusätzlichen Werbungskosten steuermindernd wirksam wird. Trotzdem kann man als Steuerzahler die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH unterstützen und dabei Steuern sparen. Überweisen Sie eine Spende an das **Bildungswerk BRH NRW, Sparda Bank West, IBAN: DE33 3706 0590 0004 5938 80**. Sie tun ein gutes Werk und helfen die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH am Leben zu erhalten. Sicherlich stimmen Sie uns zu: **Wenn es den BRH nicht gäbe, müsste er gegründet werden! Es lohnt sich, Mitglied im Seniorenverband BRH zu sein und zu bleiben!** Dies gilt auch für diejenigen, die keine Einkommenssteuern zahlen müssen!

Wer nicht spenden will, kann durch fleißige, aktive ehrenamtliche Arbeit in den Vorstandsgremien die Arbeit des Seniorenverbandes BRH unterstützen bzw. am Leben erhalten und sollte dies tun. <http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>

06 Das Bundesjustizministerium im Schatten der NS-Vergangenheit

Eine Unabhängige Wissenschaftliche Kommission hat in jahrelanger Arbeit erforscht, was in den Gründerjahren der Bundesrepublik hinter den Mauern des ersten Dienstsitzes des Bundesjustizministeriums, der Rosenberg in Bonn, geschah. Die in der Studie „Die Akte Rosenberg“ vorgelegten Ergebnisse sind ebenso erschreckend wie beschämend. Zahlreiche frühere NS-Funktionäre setzten auf der Rosenberg ihre Karriere ohne Schwierigkeiten fort, weil sie sich als unpolitische Rechtstechniker verstanden und auch als solche akzeptiert wurden. Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie fand nicht statt. Begleitbroschüre zur Wanderausstellung Rosenberg, die die Erkenntnisse der „Akte Rosenberg“ verbreiten soll.

Die Broschüre (39 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMJ/Rosenburg_Ausstellungskatalog_9714964.html?nn=670294

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

07 Reisekrankenversicherung: Das sollten Sie beachten

Jeder, der regelmäßig verreist, sollte eine Reisekrankenversicherung haben. Die gesetzlichen Kassen zahlen im Fall von Krankheit oder Unfall im Ausland nicht den Rücktransport. Bei der Wahl der Versicherung sollten die Kunden darauf achten, dass "im medizinisch sinnvollen Fall" gezahlt wird, nicht nur im "medizinisch notwendigen", wie der Finanzexperte Sascha Straub von der Verbraucherzentrale Bayern im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" rät. "Medizinisch notwendig" bedeutet, dass der Transport nur bezahlt wird, wenn die Verletzung oder Krankheit am Urlaubsort nicht adäquat versorgt werden kann. In den meisten europäischen Ländern ist das nicht der Fall. "Medizinisch sinnvoll" hingegen meint, dass die Aussicht auf Heilung zu Hause als besser erachtet wird, weil Patienten etwa keinen Dolmetscher im Krankenhaus brauchen und Angehörige sich kümmern können. - In der aktuellen "Apotheken Umschau" erklärt Experte Straub, welche weiteren Versicherungen und Zusatzleistungen für wen sinnvoll sind.

Quelle: "Apotheken Umschau" 06/2018 B - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. jeden Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn man gerade mal keine Medikamente benötigt.

08 Prävention würde Gesundheitskosten senken und Erfolg verbessern

Gesundheits- und Wirtschaftsexperten fordern von der Politik größere Anstrengungen zur Vorbeugung von Krankheiten. "Angebot und Verfügbarkeit sind im internationalen Vergleich in der Bundesrepublik sehr gut", sagt OECD-Gesundheitsanalyst Michael Müller über das deutsche

Gesundheitssystem. Gesünder sind die Bundesbürger aber im Vergleich beispielsweise mit den Skandinaviern dennoch nicht. Aktuell entfallen nur 3,3 Prozent aller Gesundheitsausgaben auf Vorsorgemaßnahmen. Experten fordern als Lösung verstärkte Prävention - um Kosten zu senken und die Ergebnisse zu verbessern. "Rauchen, Fettleibigkeit und Alkohol verursachen Jahr für Jahr mehrere Dutzend Milliarden Folgekosten, Präventionsansätze sind ein riesiger Hebel, um diese Kosten zu senken", betont Dr. Tobias Effertz vom Institut für Recht der Wirtschaft in Hamburg im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Professor Ulrich John, Direktor des Instituts für Sozialmedizin und Prävention der Uni Greifswald, erklärt: "Unsere durchschnittliche Lebensdauer erhöht sich alle vier, fünf Jahre um ein Jahr. Mit erfolgreichen Maßnahmen gegen Rauchen, Trinken, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung würde sich diese Zahl verdoppeln." - Wichtig ist Fachleuten zufolge unter anderem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Bildungsferne Gruppen seien am stärksten von chronischen Krankheiten betroffen. Effertz sieht vor allem den Gesetzgeber in der Pflicht: Viele Studien belegten, dass der Konsum von Tabak, Alkohol und ungesunden Lebensmitteln nur durch höhere Steuern effektiv gesenkt werde. Damit würden die Menschen keineswegs bevormundet, sondern die Folgekosten durch spätere Erkrankungen fair eingepreist. John verweist hier auf die Erfolge im Kampf gegen Tabak und Alkohol in Schweden, Norwegen und Finnland. Deutsche Politiker lehnen Steuererhöhungen oder eine weitere Einschränkung der Verfügbarkeit von Nikotin und Alkohol bisher jedoch ab. Dabei würde mehr Prävention laut Effertz neben einer gesünderen Bevölkerung auch eine höhere Produktivität auch höhere Steuereinnahmen bringen. "Und am Ende können potenziell sogar noch die Krankenkassenbeiträge gesenkt werden."

Quelle: "Apotheken Umschau" 06/2018 B - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau"

09 Hör Tipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "**Mittendrin - In unserem Alter**" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:

Eine Programmorschau mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einem Überraschungsei. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder die **morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:35 bis 08:50 Uhr, Sa**

08:45 bis 09:00 Uhr (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br>) nicht verpassen möchte, kann sich **später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4** anhören und herunterladen: <http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html>

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html>

Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern die **Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten** bekommt. Man kann sich auch die **schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören**:

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html>

Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440

http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge?** Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik. E-Mail: brh-aktuell@gmx.de
Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt