

Journal 60^{plus}

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | 02-2022



IM GESPRÄCH MIT CHRISTINA ADLER
AUS BRANDENBURG: DER PLAN IST
DAS EINE, DAS LEBEN DAS ANDERE

- Solidaritätsschreiben des VBE Bund an die ukrainischen Schwesterorganisationen
- Höhe der Einkünfte entscheidet über die Beihilfegewährung
- Dem gesunden Altern auf der Spur
- Fitness: immer im Gleichgewicht bleiben
- Rechtstipp: Rahmenbedingungen bei Pflege von Angehörigen



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband Baden-Württemberg

Inhalt

EDITORIAL

Vorwort 2

UKRAINE-HILFE

Solidaritätsbekundung des VBE Bund
an die Schwesterorganisationen in der Ukraine 3

IM GESPRÄCH MIT ...

Christina Adler aus Brandenburg:
Der Plan ist das eine, das Leben das andere 4

BADEN-WÜRTTEMBERG

Höhe der Einkünfte entscheidet
über die Beihilfegewährung 8

SENIOREN-NEWS

Leibniz-Forschungsverbund zur Resilienz:
Dem gesunden Alter auf der Spur 10

Interview mit Dr. Isabella Helmreich:
Langsamer altern – wie geht das? 10

Von Krisen lernen – gut vorbereitet sein
durch den Notfallrucksack 11

GESUNDHEIT

„Immer im Gleichgewicht bleiben“ – Übungen für den Alltag 12

RECHTSTIPP

Beamten- und arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen
bei Pflege von Angehörigen 14

+ Plus

Rezept, Buchtipp, App-Tipp, Sudoku 15

IMPRESSUM

Herausgeber, Verlag, Anzeigen: Wilke Mediengruppe GmbH,
Oberallener Weg 1 • 59069 Hamm, Telefon: (0 23 85) 4 62 90 - 0,
E-Mail: info@einfach-wilke.de, Internet: www.einfach-wilke.de

Redaktion: Uwe Franke, Redaktionsleitung (verantwortlich), VBE
Niedersachsen; Hjalmar Brandt, Redakteur; Wolfram Geib, VBE
Rheinland-Pfalz; Ekkehard Gabriel, VBE Baden-Württemberg; Dr.
jur. Florian Schröder

V. f. d. I.: Andreas Wilke, Wilke Mediengruppe GmbH

Konzeption: grafik-werk • Anja Laube • www.grafik-werk.de

Bilder: S. 3 Friedhelm Windmüller, S. 4, 6, 7 Hjalmar Brandt, S.
5 motorostalgie, S. 8 stock.adobe.com, S. 11 Dr. Isabella Helm-
reich, Titel, S. 8, S. 12–15 stock.adobe.com

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser!



Ekkehard Gabriel
VBE-Seniorensprecher BW

Mitten in der Vorbereitung der zweiten Ausgabe erreicht uns die ungeheure Nachricht, dass nach über 70 Jahren zunächst spannungsreicher, dann ab den 90er-Jahren des 20. Jhd. kostbarer europäischer Friedenszeit mit dem Überfall der russischen Armee auf die demokratische Ukraine ein Krieg mit all seinen Schrecken und Leiden „im Haus Europa“ wieder Realität

ist. Wir alle sind von der „Zeitenwende“ berührt: die politisch Verantwortlichen durch mutiges Handeln als Reaktion auf die sich daraus ergebenden Herausforderungen im Inneren und Äußeren, wir selbst durch zivilgesellschaftliche Solidarität mit den Geflüchteten aus der Ukraine und durch Mittragen der auf alle zukommenden neuen Lastenverteilungen.

Dass dies gelingen kann, wissen die Jüngeren nicht nur aus den familiären Erzählungen der Generation des Zweiten Weltkriegs und der Nachkriegszeit, sondern viele von uns aus eigenem Erleben der „Wendezeit“, der friedlichen Revolution als Bürger der DDR und der Ostblockländer 1989–91 aus dem russischen Sowjetimperialismus. Im Gespräch mit JOURNAL-Redakteur Hjalmar Brandt kommt Christina Adler, Vizepräsidentin des BPV – Brandenburgischer Pädagogenverband im VBE, als eine authentische Zeitzeugin der für sie existenziellen Umbruchzeit zu Wort.

Im zweiten Teil erhalten Sie Informationen zur Beihilfegewährung. Mit einem kurzen wissenschaftlichen Bericht und Interview über den Resilienz-Forschungsbereich der „Leibniz-Stiftung“ geht die Redaktion „dem gesunden Altern auf die Spur“. Für Ihre Fitness im Frühling bietet Sportpädagoge Rudi Lütgeharm „Gleichgewichtsübungen“ für den Alltag an.

■ Ekkehard Gabriel

Ukraine-Hilfe

SOLIDARITÄTSBEKUNDUNG DES VBE BUND AN DIE SCHWESTERORGANISATIONEN IN DER UKRAINE

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit großer Betroffenheit mussten wir wahrnehmen, dass Russland die globalen Bitten um Frieden und Diplomatie ignoriert und eine durch nichts zu rechtfertigende militärische Invasion in der Ukraine gestartet hat. Der Verband Bildung und Erziehung (VBE), der in Deutschland 164.000 Pädagoginnen und Pädagogen vertritt und Mitglied der Education International (EI) ist, bekundet seine Solidarität mit den Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern und allen Menschen in der Ukraine. Wir begrüßen daher ausdrücklich das Zusammenstehen der demokratischen Staaten gegen die Aggression Russlands.

Das Leben von Millionen von Menschen und die Zukunft der Kinder und Jugendlichen in der Ukraine stehen auf dem Spiel. Krieg und Invasion haben im 21. Jahrhundert keinen Platz.

Wir bekräftigen unsere unerschütterliche Unterstützung für unsere Schwesterorganisationen in der Ukraine – die Gewerkschaft der Bildungs- und Wissenschaftsarbeiter der Ukraine (TUESWU) und die Freie Gewerkschaft für Bildung und Wissenschaft der Ukraine (Vponu).



Udo Beckmann

Russlands Invasion des ukrainischen Hoheitsgebiets ist eine massive Verletzung des Völkerrechts, die zum tragischen Verlust von Menschenleben auf allen Seiten führen wird und nicht nur die Sicherheit der Ukraine, sondern von Europa insgesamt bedroht.

Die Menschen in der Ukraine haben ein Recht auf eine Zukunft in Freiheit und Selbstbestimmung. Alle demokratischen Staaten müssen an ihrer Seite stehen und alles tun, um den Frieden auf unserem Kontinent zu sichern.

■ Mit solidarischen Grüßen
Udo Beckmann, Bundesvorsitzender des VBE

Danke an alle,
die helfen!



Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Im Gespräch mit ...



IM GESPRÄCH MIT CHRISTINA ADLER AUS BRANDENBURG DER PLAN IST DAS EINE, DAS LEBEN DAS ANDERE

Den Robur-Bus wird Christina Adler nicht vergessen, in dem sie gemeinsam mit einigen Kolleginnen und Kollegen – 19 Sitzplätze waren verfügbar – 1990 und damit ganz am Anfang der deutschen Einheit aus der Niederlausitz gen Westen gefahren ist. Sie wollte als Unterstufenlehrerin einfach wissen, was auf sie zukommt, wie in Westdeutschland Schule „funktioniert“. Dazu charterte sie mit ihren Kolleginnen und Kollegen diesen Bus, ein klassisches Modell der DDR-Fahrzeugproduktion, und es wurde ein echtes Abenteuer.

Wer in diesen Tagen im Westen Deutschlands auf Fernstraßen unterwegs war, konnte zuweilen einen liegen gebliebenen Robur sehen, meistens einen Lkw. Und so passierte es auch Christina Adler und ihren Kollegen. Der Bus fuhr nicht nur vergleichsweise langsam, er war auch der Hektik auf bundesdeutschen Autobahnen nicht gewachsen.

So kam es, dass die Reise aufgrund einiger unvorhergesehener Stopps länger dauerte. Aber Mühe und Geduld lohnten sich. Nordbaden war ihr Ziel, und sie konnten gemeinsam die erstrebten Hospitationen wahrnehmen und erleben, wie baden-württembergische Kolleginnen und Kollegen arbeiten.

Nun war und ist Baden-Württemberg nicht die Bundesrepublik und das dortige Schulsystem schon gar nicht exemplarisch für die Schulpolitik der „alten“ Länder. Aus der DDR waren sie ein einheitliches Schulsystem von der Ostsee bis zum Erzgebirge gewohnt, in Westdeutschland wurde (und wird) die Schulpolitik von einem föderalistischen Prinzip dominiert, das je nach Land ein anderes Schulsystem hatte entstehen lassen.

Aber das wussten Christina Adler und ihre Kolleginnen und Kollegen nur vom Hörensagen. So nahmen sie ihre Eindrücke aus einer Karlsruher Hauptschule mit zurück nach Cottbus in die noch existierende DDR; Eindrücke, die in ihnen gemischte Gefühle hinterließen, denn ob sie im pädagogisch gelobten Land gewesen waren – da hatten sie so ihre Zweifel. Zumindest die Rückfahrt verlief zur Freude aller Beteiligten einigermaßen reibungslos, der Robur lief und lief. Geht doch.

Christina, die Müllerstochter

Christina Adler wurde 1954 in der Niederlausitz im Südosten Brandenburgs in Forst geboren. Ihre Eltern bewirtschafteten eine Mühle. Nach der Unterstufe, heute die Grundschule, schloss Christina die Polytechnische Oberschule 1971 ab.

Im Gespräch mit ...

In der 2. Klasse hatte sie eine Lehrerin, die sie sehr bewunderte und die ihr nicht nur Freude am Lernen vermittelte, sondern ihr auch das Gefühl gab, stark und akzeptiert zu sein. Diese Lehrerin wurde Christinas Vorbild, sie wollte so werden wie sie. Daraus entwickelte sich – unterstützt durch ihre zwischenzeitlich aufgenommene Tätigkeit als Übungsleiterin und Schiedsrichterin im Sport – ein Berufswunsch: Sie wollte Lehrerin werden.

Und so besuchte sie das „Sorbische Institut für Lehrerbildung“ in Bautzen und wurde binnen vier Jahren zur Unterstufenlehrerin ausgebildet. Ihre Fächer waren Mathematik, Deutsch und „Schulgarten“. Ein Referendariat gab es nicht, aber eine Absolventenzeit. 1975 trat sie in Cottbus in den Schuldienst ein.

Diese Ausbildung hat Christina Adler in späteren Jahren berufsbegleitend ergänzt, so durch ein Studium an der Humboldt-Universität in Berlin zum Erwerb der Lehrbefähigung für das Fach Mathematik für die Sekundarstufe I sowie ein Studium im Fortbildungswerk der Universität Potsdam für die Lehrbefähigung im Fach „Lebensgestaltung, Ethik, Religion“ (LER), seinerzeit eine bildungspolitische Spezialität des Landes Brandenburg und bundesweit nicht unumstritten.

Die Geschichte mit dem Robur-Bus ist offensichtlich symptomatisch für das professionelle Selbstverständnis von Christina Adler. Praxisorientiert und voller Neugier wurde sie zu einer engagierten Lehrerin, die mehr wollte als ihre Fächer „geben“, die zupacken und auch schon mal unbequem werden konnte, wenn es nicht so lief, wie es nach ihrer Überzeugung laufen sollte, ganz nach ihrer auch heute noch gültigen Devise: Der Plan ist das eine, das Leben das andere.

Christina Adler wurde bekannt bei ihren Kolleginnen und Kollegen als jemand, die sich einsetzte und immer ansprechbar war. Sie war darin unkonventionell, zuweilen beschritt sie ungewöhnliche Wege, aber sie wusste stets: Das Chaos braucht Struktur. Daran arbeitete sie, auch beruflich. Für die nachfolgenden Jahre der deutschen Einheit war das eine Reputation, auf die sie setzen und bauen konnte.

Wendezeit

Die deutsche Einheit erlebte Christina Adler als einen vielschichtigen Prozess mit einem nahezu vollständigen Wandel ihrer Lebens- und Berufswelt. Ein Schulsystem wurde umgebaut, das betraf alle darin Beschäftigten. Dieser politische Prozess war von den Betroffenen so gewollt, wenn auch immer heftig diskutiert wurde, in

welche Richtung der bildungspolitische Zug fahren sollte. Das alte System sollte überwunden werden, das war klar; aber was genau das Ziel war, darüber gab es eben nicht nur eine Vorstellung. Es waren Lehrjahre in Demokratie. Also setzte man sich zusammen. In den Tagen der deutschen Einheit waren es zumeist „Runde Tische“, an denen man sich traf, um Kompromisse über den Weg in die Zukunft zu finden. Dazu gehörte auch das Bemühen, pädagogische Ansätze, die sich bewährt hatten, in die neue Zeit zu übernehmen.

Christina Adler wollte die erkennbaren Veränderungen aktiv mitgestalten. Sie wollte Kolleginnen und Kollegen unterstützen, die verunsichert waren und für sich keine Perspektive sahen. Die schulstrukturellen Veränderungen wie z.B. die Einführung der sechsjährigen Grundschule und die Neugestaltung der weiterführenden Schulen mussten beruflich verdaut werden. Es war aber vor allem die Erfahrung vieler Lehrerinnen und Lehrer, dass bei der Umgestaltung der Schulen in Brandenburg ihre praktischen Erfahrungen und die aus der Praxis gewonnenen Vorstellungen nur eine untergeordnete Rolle spielten.

Vorherrschend in der „amtlichen“ Bildungspolitik war vielmehr das Bestreben, bestimmte schulpolitisch vorgegebene systemische Pflöcke „von oben“ einzurammen. Brandenburg war im Bildungsföderalismus der Länder angekommen, die Protagonisten der bildungspolitischen Lager aus den westdeutschen Ländern steckten auch in den neu entstehenden Ländern in Deutschlands Osten ihre Claims ab.

Die Erfahrung, dass in einem so wichtigen gesellschaftspolitischen Prozess wie dem institutionellen Neubau der Schulen professionelle Erfahrung und Kompetenz weitgehend ungenutzt blieb, trieb viele aktive Lehrerinnen und Lehrer schnurstracks in gewerkschaftliches Engagement, natürlich und besonders Christina Adler.

DAS CHAOS
BRAUCHT
STRUKTUR.

Ein Robur-Bus, wie man ihn in den Tagen der deutschen Einheit häufig nicht nur in den seinerzeit „neuen“ Ländern auf den Straßen sah



Im Gespräch mit...

Fit, um dem Nachwuchs tatkräftig unter die Arme zu greifen: Christina Adler hat sich ein neues Auto gekauft.



Das war auch bitter nötig, denn die deutsche Einheit war für viele Kolleginnen und Kollegen mit existenziellen Nöten verbunden.

Der Umgestaltungsprozess des Schulsystems bedingte neue Parameter, so z. B. bei der Schüler-Lehrer-Relation, die in der ehemaligen DDR eine günstigere war. Zudem waren viele Kolleginnen und Kollegen freigestellt für andere Aufgaben, ihre Stellen wurden jedoch weitergeführt, was nochmals das Personalvolumen aufblähte, was die Kämmerer letztlich zu drastischen Stellenkürzungen veranlasste. Unterstufenlehrkräfte, die in Horten eingesetzt waren, hatten in ihrem Beruf keine Chance mehr. Und es gab natürlich Kolleginnen und Kollegen mit einer wie auch immer gearteten Nähe zum alten System der DDR. Insgesamt ergab sich daraus eine interessenpolitische Gemengelage, die die Vertretung der Betroffenen nur

noch über gewerkschaftliches Engagement möglich machte. In Brandenburg trat genau dann und genau aus diesem Grund der Brandenburgische Pädagogen-Verband (BPV) aufs politische Parkett.

Gewerkschaft von unten

Christina Adler gehört zu den Gründungsmitgliedern des BPV. Ihr spezifischer Sinn für Gerechtigkeit ließ ihr keine andere Wahl. In der DDR gab es innerhalb des Freien Deutschen Gewerkschaftsbundes (FDGB) die Gewerkschaft Unterricht und Erziehung (GUE) für Lehrkräfte. Die GUE war Teil der alten politischen Ordnung, verwoben mit den Herrschenden und insofern für die Bewältigung der jetzt anstehenden Probleme völlig ungeeignet. Es musste eine Gewerkschaftsbewegung „von unten“ entstehen, die selbstbewusst gegenüber der Regierung die Forderungen der Beschäftigten vertreten konnte; eine Gewerkschaftsbewegung vor allem, die ihr Mitgliederpotenzial, ihre „Mächtigkeit“, nicht daraus nährte, dass alte Kader lediglich in neue Organisationen überführt wurden.

Niemand wusste, wie es weitergehen sollte. Politisches Improvisationstalent war in jenen Tagen sehr gefragt. In diesem Umfeld und unter diesen Bedingungen entstand in dem Zeitfenster von Oktober 1989 bis März 1990 – also noch zu Zeiten der DDR – nach einem Aufruf zeitgleich in den Regionen Cottbus, dem Havelland, in Potsdam und Frankfurt/Oder der BPV. Sein Name war Programm, er sollte nicht an alte Zeiten erinnern.

GUT VERNETZT
UND BESTENS
INFORMIERT.

Von Anfang an verstand sich der BPV als eine Gewerkschaft aus der Praxis für die Praxis. Wie können wir Kolleginnen und Kollegen berufspolitisch und auch schulpolitisch unterstützen? Wie können wir Lehrer entlasten? Wie können wir dafür sorgen, dass es gerechter unter den Lehrkräften zugeht? Wie können wir als unabhängige Gewerkschaft die Interessen unserer Mitglieder nachdrücklich und wirkungsvoll vertreten? – Fragen wie diese sind Leitlinien für die Arbeit des BPV bis heute, auch lange Zeit nach der Wende.

Bei dieser Programmatik war es nur konsequent, dass sich der BPV dann sehr bald dem VBE als Landesverband anschloss und auch innerhalb des VBE-Bundesverbandes für den Informations- und Erfahrungsaustausch sorgte. Christina Adler hat erst einige Jahre später – ab 1996 – Funktionen im BPV übernommen, die Familie und das Studium waren zunächst wichtiger. Aber dann hat sie im BPV und in der brandenburgischen Schulpolitik Themen



Engagiert auch im Tarifstreit – Christina Adler mit Hartmut Stäker, dem Präsidenten des BPV (links), und Roland Kristeleit, Landesvorsitzender der Gewerkschaft VDStra. (rechts)

Im Gespräch mit ...

gesetzt und Kooperationen aufgebaut, als Kreisvorsitzende, Vizepräsidentin des BPV und Mitglied in den Personalräten, von ganz unten bis ganz oben.

Wichtig war und ist für sie ein pädagogisches Selbstverständnis vom Lehrberuf, in dem sich die Lehrerin, der Lehrer inmitten eines pädagogischen Teams aus unterschiedlichen Teildisziplinen begreift. Für sie ist klar: Lehrer können nicht alles, die pädagogische Reichweite im Lehrberuf hat Grenzen. Aber es gibt pädagogische Unterstützung von Stellen, die manches besser können. Die gilt es mit ins Boot zu holen, zu vernetzen, damit Schülerinnen und Schüler die beste Förderung erhalten – und der Lehrberuf von Überforderung entlastet wird. Ein Projekt, das sie in diesem Sinn aufgenommen hat, war die Initiative „Einzelfallhelfer“, durch die Lehrerinnen und Lehrer im Unterricht für einzelne Schülerinnen und Schüler gezielte Unterstützung erhalten, finanziert durch das jeweilige Sozialamt.

Im politischen Netzwerk

Christina Adler ist gut vernetzt und bestens informiert, Kommunikation kann sie. Im Zusammenspiel mit ihrer stets zupackenden Art ist das ihr Kapital für ihre mittlerweile vielfältigen Tätigkeiten innerhalb und außerhalb des BPV, auch nach dem Eintritt in den Ruhestand im Sommer 2020. Sie kennt ihre bildungspolitischen Partner, sorgt für Präsenz in den Medien und kümmert sich – im Team mit ihren Kolleginnen und Kollegen aus dem BPV – um die Weiterentwicklung der Verbandsgremien, insbesondere aber um den Nachwuchs.

Junge Lehrerinnen und junge Lehrer für echtes gewerkschaftliches Engagement zu gewinnen – das ist ihre selbst gesetzte Aufgabe, ist ihr Ziel, dem sie – fast – alles unterordnet. Außerdem, und das ist kein Nebenjob, ist sie gemeinsam mit ihrer jungen Kollegin Christiane Pohl für das Mitgliedermagazin „vorlaut“ des BPV zuständig. Auch hier ist der Name Programm und ganz nach dem Geschmack von Christina Adler.

Ihre Kritik an vielem in der Bildungspolitik hält sie auch in ihrer neuen Lebensphase aufrecht. Die Inklusion hält sie – angesichts der miserablen Ausstattung – für einen „Rohrkrepierer“, den bildungspolitisch Verantwortlichen wirft sie nach wie vor ein insgesamt unzureichendes Interesse für die Probleme und Nöte des schulischen Alltags vor. Das schürt nach ihrer Auffassung Unzufriedenheit, aber auch Gleichgültigkeit in einer Zeit, in der es mehr denn je auf aktives Engagement der Lehrerinnen und Lehrer ankommt. Ihr Gegenmittel: mit dem BPV stets nah an der Schule sein, dicht bei den Kolleginnen und

Kollegen, um politisch unabhängig öffentlich zu Gehör zu bringen, wo den Kolleginnen und Kollegen der Schuh drückt.

Verständlich, dass Christina Adler bei diesem Pensum nicht mehr allzu viel Zeit bleibt für persönliche Interessen, die nichts mit Schule, Bildungspolitik und Lehrberuf zu tun haben, Interessen, die auch in der Vergangenheit zu kurz gekommen sind, wie Wandern, Reisen, Malen oder der Garten. Aber so ist das, alles hat seine Zeit, wie sie sagt. Entweder man tut dieses – oder eben jenes. Und da ist er wieder, ihr roter Faden, ihr Lebensmotto, das sie leitet: Der Plan ist das eine, das Leben das andere.

- Grundlage für diese Reportage war ein Gespräch, das am 5. März 2022 in Göttingen stattfand. Es bedankt sich Hjalmar Brandt.

STETS NAH AN DER SCHULE – AUCH IM RUHESTAND



VITA CHRISTINA ADLER

Jahrgang 1954
geboren in Forst, Niederlausitz
zwei Töchter

1971 Schulabschluss an der Polytechnischen
Oberschule

1971	Studium zur Unterstufenlehrerin am Sorbischen Institut für Lehrerbildung (SIFL) in Bautzen mit den Fächern Mathematik, Deutsch und Schulgarten
1975	Eintritt in den Schuldienst Cottbus
1989–1994	berufsbegleitendes Studium an der Humboldt-Universität Berlin im Fach Mathematik, Lehrbefähigung für die Sekundarstufe I
1996–2001	Abordnung an das Landesinstitut für Fortbildung des Landes Brandenburg als Fortbildnerin für Grund- und Förderschulen im Schulamtsbereich Cottbus
1996–2008 2000–2003	Tätigkeit als Therapeutin für Kinder mit Dyskalkulie berufsbegleitendes Studium im Fortbildungswerk der Universität Potsdam im Fach Lebensgestaltung, Ethik, Religion (LER), Lehrbefähigung für die Sekundarstufe I
1990	Gründungsmitglied des Brandenburgischen Pädagogenverbandes (BPV)
1996–2001	Kreisvorsitzende des Kreisverbandes Cottbus
2002–2022	Vizepräsidentin des BPV
2006–2008	Mitglied im Personalrat des Schulamtes Wünsdorf
2002–2020	Mitglied des Hauptpersonalrates der Lehrkräfte im Land Brandenburg
2006	Mitglied des Vorstandes des Hauptpersonalrates
Persönliche Interessen	Wandern, Reisen, Malen, der Garten ... und die Nachwuchsarbeit im BPV

Baden-Württemberg



Der Gesamtbetrag der Einkünfte des Ehegatten lässt sich sehr einfach aus den jeweiligen Einkommensteuerbescheiden ermitteln.

HÖHE DER EINKÜNFTEN ENTSCHIEDET ÜBER DIE BEIHILFEGEWÄHRUNG

WANN IST DER EHEGATTE ODER DER EINGETRAGENE LEBENSPARTNER EINES BEAMTEN IN DER BEIHILFE BERÜCKSICHTIGUNGSFÄHIG?

Im Hinblick auf die in § 78 Abs. 1 a Landesbeamtengesetz (LBG) enthaltene „20.000-Euro-Regelung“ stellt sich den beihilfeberechtigten Beamten häufig die Frage, ob im Hinblick auf die seit dem 1.1.2021 geltende Einkünftegrenze von 20.000 Euro pro Kalenderjahr der Ehegatte oder der eingetragene Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz (noch) die Voraussetzungen für die Gewährung von Beihilfe erfüllt oder nicht. Die nachfolgenden Ausführungen sollen diesbezüglich Klarheit bringen.

Welche Rechtsgrundlagen sind hierbei zu beachten?

Die früher in § 5 Abs. 4 Nr. 4 der Beihilfeverordnung des Landes Baden-Württemberg (BVO) enthaltene Regelung über die Einkünftegrenze ist inzwischen durch § 78 Abs. 1 a Landesbeamtengesetz (LBG) ersetzt worden. Seit dem 1.1.2021 gilt die Einkünftegrenze von 20.000 Euro pro Kalenderjahr.

§ 78 Abs. 1 a LBG bringt zum Ausdruck, dass Aufwendungen für den Ehegatten oder den eingetragenen Lebenspartner nur dann beihilfefähig sind, wenn dessen Gesamtbetrag der Einkünfte im Sinne des § 2 Abs. 3 Einkommensteuergesetz (EStG) in (mindestens) einem der beiden Kalenderjahre vor dem im Kalenderjahr 2022 gestellten Beihilfeantrag unter 20.000 Euro lag. Hat der Gesamtbetrag der Einkünfte dagegen in beiden Kalenderjahren vor dem Kalenderjahr der Beihilfeantragstellung (hier: 2022) über 20.000 Euro gelegen, führt der Beihilfeantrag leider zu keiner Beihilfe; es sei denn, es läge folgender Sachverhalt vor:

Ausnahmeregelung

Sofern die Einkünfte des Ehegatten oder des eingetragenen Lebenspartners in den beiden Vorjahren den Höchstbetrag von 20.000 Euro überschritten haben, im laufenden Kalenderjahr (hier: 2022) die Einkünfte

jedoch weggefallen oder deutlich reduziert sind und die beihilfeberechtigte Person erklärt, dass im laufenden Kalenderjahr 2022 der Höchstbetrag von 20.000 Euro – einschließlich etwaiger im Ausland diesbezüglich erzielter Einkünfte – nicht überschritten wird und sie mit der Antragstellung nicht bis in das Folgejahr warten will, gilt ausnahmsweise, dass unter dem Vorbehalt des Widerrufs eine Beihilfe bereits im laufenden Kalenderjahr (hier: 2022) gewährt wird. Dem Beihilfeberechtigten wird seitens der Beihilfestelle jedoch aufgegeben, im Laufe des folgenden Kalenderjahres zu erklären, ob die Einkünfte des Ehegatten oder des eingetragenen Lebenspartners im abgelaufenen Kalenderjahr (hier: 2022) den genannten Höchstbetrag überschritten haben oder nicht. Im Falle einer Überschreitung wäre die unter dem Vorbehalt des Widerrufs gewährte Beihilfe durch die Beihilfestelle zurückzufordern.

Ausnahmen von der 20.000-Euro-Regelung bilden Aufwendungen, die anlässlich von Geburts- und Todesfällen entstanden sind. In diesen Fällen ist die 20.000-Euro-Regelung nicht anzuwenden.

Was ist unter dem Begriff

„Gesamtbetrag der Einkünfte“ zu verstehen?

Der Gesamtbetrag der Einkünfte nach § 2 Abs. 3 EStG umfasst die Einkünfte aus den in § 2 Abs. 1 EStG aufgeführten sieben Einkünftearten:

- Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit,
- Einkünfte aus Gewerbebetrieb,
- Einkünfte aus selbstständiger Arbeit,
- Einkünfte aus Land- und Forstwirtschaft,
- Einkünfte aus Kapitalvermögen,
- Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung,
- sonstige Einkünfte im Sinne des § 22 EStG (z.B. Renten und Unterhaltsleistungen).

Baden-Württemberg

Einkünfte sind

- bei Land- und Forstwirtschaft, Gewerbebetrieb und selbstständiger Arbeit der Gewinn,
- bei den anderen Einkunftsarten der Überschuss der Einnahmen über die Werbungskosten.

Die Summe dieser Einkünfte, vermindert um den Altersentlastungsbetrag, den Entlastungsbetrag für Alleinerziehende und den Freibetrag bei Einkünften aus Land- und Forstwirtschaft, den Werbungskostenfreibetrag bei Rentnern in Höhe von 102 €, ist der Gesamtbetrag der Einkünfte; er kann auch Negativ-Einkünfte enthalten.

Der Ehegatte bzw. Lebenspartner bezieht Rente(n)

Bei Renten beziehenden Ehegatten bzw. eingetragenen Lebenspartnern ist Folgendes zu beachten:

- **Regelung für Rentnerjahrgänge ab 1. Januar 2021**
Bei Personen, die erstmals ab dem 1. Januar 2021 eine Rente bezogen haben, wird bei der Festsetzung der beihilferechtlichen Einkünftegrenze künftig die Brutto-Rente angesetzt, das heißt, die Jahresrente wird bei diesem Personenkreis nicht mehr um den jährlichen Rentenfreibetrag vermindert, was dazu führt, dass die Einkünftegrenze von 20.000 Euro früher überschritten wird als in „Alt-Fällen“, in denen noch der Rentenfreibetrag zum Tragen kommt.
- **Besitzstandswahrende Regelung für Rentnerjahrgänge bis 31. Dezember 2020**
Bei Ehegatten beziehungsweise Lebenspartnern von beihilfeberechtigten Beamten der Rentnerjahrgänge bis 31. Dezember 2020 wird bei der Berechnung der Einkünftegrenze der Rentenjahresbetrag weiterhin um einen Rentenfreibetrag gekürzt, was zu einer Verminderung der Einkunftsart „Renten“ führt.

Ermittlung des Gesamtbetrags der Einkünfte

Der Gesamtbetrag der Einkünfte des Ehegatten lässt sich sehr einfach aus den jeweiligen Einkommensteuerbescheiden wie folgt ermitteln:

In der Bescheid-Spalte „Ehegatte“ ist unten *der Gesamtbetrag der Einkünfte* abzulesen und diesem Betrag sind ggf. die im Bescheid extra ausgewiesenen Einkünfte Kapitalerträge i.S.d. § 32 d Abs. 1 EStG hinzuzuaddieren. Sofern bei der seitens der Bankinstitute erfolgten Erhebung der Abgeltungssteuer auf Kapitalvermögen im Rahmen der den Bankinstituten erteilten Freistellungsaufträge der Sparer-Freibetrag in Höhe von 801,00 Euro je Ehegatten vollständig berücksichtigt wurde, bedarf es diesbezüglich keiner zusätzlichen Erklärung in der Einkommensteuererklärung. In einem solchen Fall wären die bei den Bankinstituten entstandenen Zinsen aus Kapitalvermögen – vermindert um den Sparer-Freibetrag von 801,00 Euro – als Einkünfte aus Kapitalvermögen der im Einkommensteuerbescheid

enthaltenen Summe Gesamtbetrag der Einkünfte des Ehegatten hinzuzuaddieren.

Was ist bei ausländischen Einkünften des Ehegatten oder des eingetragenen Lebenspartners zu beachten?

Es ist grundsätzlich vom Gesamtbetrag der Einkünfte lt. Steuerbescheid der deutschen Steuerverwaltung auszugehen. Hinzuzurechnen sind ausländische Einkünfte, für die der Ehegatte oder der eingetragene Lebenspartner zu einer der deutschen Einkommensteuer entsprechenden Steuer herangezogen wird. Der Betrag der ausländischen Einkünfte kann sich aus einem ausländischen Steuerbescheid oder aus anderen geeigneten Unterlagen ergeben. Diese ausländischen Einkünfte sind bei der Berechnung der Einkünftegrenze mit ihrem Jahresbetrag zu berücksichtigen. Diese am 1.1.2021 in Kraft getretene Regelung wirkt sich regelmäßig bei einer ab dem 1.1.2022 stattfindenden Beihilfeantragstellung aus. Es sei denn, es liegen die im vorstehenden Abschnitt „Ausnahmeregelung“ genannten Voraussetzungen bereits im Jahr 2022 vor.

Verfahren bei Zweifeln über die angegebene Höhe der Einkünfte im Beihilfeantrag

Im Regelfall genügt die Angabe des Beihilfeberechtigten zur Frage Nr. 5 im Beihilfeantragsvordruck zur Höhe der Einkünfte des Ehegatten. Nur wenn die Angaben des Antragstellers zu berechtigten Zweifeln Anlass geben, kann die Beihilfestelle einen Nachweis (auszugsweise Kopie des/der betreffenden Einkommensteuerbescheids/-bescheide oder Bescheinigung des Finanzamts über die Höhe des Gesamtbetrags der Einkünfte nach § 2 Abs. 3 EStG) beim Beihilfeberechtigten anfordern.

Einkünftegrenze entfällt mit dem Tod des beihilfeberechtigten Beamten oder des eingetragenen Lebenspartners

Wenn der beihilfeberechtigte Beamte/Ruhestandsbeamte oder eingetragene beamtete Lebenspartner verstirbt, verliert die/der verbleibende Witwe/-r bzw. der/die hinterbliebene eingetragene Lebenspartner/-in den bisherigen Status als berücksichtigungsfähiger Angehöriger und erlangt zugleich den Status einer beihilfeberechtigten Person. Infolge dieses beihilferechtlichen Statuswechsels entfällt somit künftig die Anwendung des § 78 Abs. 1 a LBG hinsichtlich der vorgenannten 20.000-Euro-Regelung. Die Höhe der Einkünfte der nunmehr beihilfeberechtigten Person ist sodann unbeachtlich geworden.

Fazit

Beihilferelevant ist der Gesamtbetrag der Einkünfte im letzten bzw. vorletzten Kalenderjahr vor demjenigen Jahr, in dem der Beihilfeantrag gestellt wird.

■ Kurt Schulz, Dipl.-Verwaltungswirt
Weilheim/Teck

NEUER LEIBNIZ-FORSCHUNGSVERBUND ZUR RESILIENZFORSCHUNG DEM GESUNDEN ALTERN AUF DER SPUR



Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter. Es geht Ihnen – insgesamt betrachtet – wirtschaftlich besser als früher, und sie fühlen sich auch fitter. Vom „erfolgreichen Altern“ ist in der Forschung die Rede. Die Gesundheit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Doch es geht nicht nur darum, die Gesundheit möglichst lang zu erhalten. Entscheidend im Prozess des Alterns ist offensichtlich auch die Fähigkeit, sie nach schwierigen Lebensereignissen – z. B. nach einer Krankheit oder anderen schweren psychischen Belastungen – wiederherzustellen. Diese Widerstandsfähigkeit, die individuell unterschiedlich ausgeprägt und von verschiedenen Faktoren beeinflusst ist, wird in der Forschung als Resilienz bezeichnet, eine Eigenschaft, die dazu beiträgt, bis ins hohe Alter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Der neue Forschungsverbund der Leibniz-Gemeinschaft „Resilient Ageing“ befasst sich in den kommenden vier Jahren mit genau diesem Phänomen. Unter der Leitung des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR) in Mainz und des Leibniz-Instituts für Altersforschung – Fritz-Lipmann-Institut (FLI) in Jena wird in interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Medizin, Psychologie, Naturwissenschaften, Soziologie und Ökonomie der Frage nachgegangen, mit welchen Faktoren Resilienz und damit ein gesundes Leben im Alter gestärkt werden können.

Bisher konzentrierte sich die Altersforschung in Deutschland auf das Verständnis und die Therapie von Krankheiten, die mit dem Alterungsprozess verbunden sind. Der Forschungsverbund „Resilient Ageing“ nimmt dagegen eine gesundheitsorientierte Perspektive ein. Er untersucht, unter welchen Bedingungen Menschen trotz fortschreitender Alterungsprozesse funktionell gesund bleiben und bis ins hohe Alter körperlich, psychisch und sozial am Leben teilhaben können. Erforscht werden sogenannte Faktoren und Mechanismen, die auf die Resilienz einwirken, um ein Verständnis davon zu erlangen, warum manche Menschen langsamer altern als andere. Dieses Wissen wiederum kann in der Prävention altersassoziierter Krankheiten eingesetzt werden (vgl. hierzu das Interview im Kasten).

Der neue Forschungsverbund „Resilient Ageing“ der Leibniz-Gemeinschaft sieht darin einen echten Paradigmenwechsel in der Betrachtung des Alterns: Im Forschungsfokus steht nicht, was nicht (mehr) funktioniert, wenn der Organismus altert, sondern es sind die Faktoren und Mechanismen, die die Funktionsfähigkeit des alternden Menschen schützen und erhalten.

Weitere Informationen finden sich auf der Website des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR): www.lir-mainz.de.

■ hjb

LANGSAMER ALTERN – WIE GEHT DAS?

Drei Fragen an Dr. Isabella Helmreich* vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Manche Menschen altern langsamer als andere. Warum? Jeder Mensch beginnt sein Leben mit einem unterschiedlichen Blatt an „Spielkarten“. Dazu zählen die (neuro-)biologischen Voraussetzungen (z. B. Genetik) genauso wie die umweltbedingten (z. B. Lebens- und Wohnraum, Herkunftsfamilie, Nahrungsangebot). Beide stehen in Wechselwirkung miteinander.

Zudem durchläuft jeder Mensch von Geburt an vorgegebene Lebenszyklen (Kindheit, Adoleszenz, frühes und spätes Erwachsenenalter, Tod). Risikofaktoren wie z. B. Umweltgifte oder chronischer Stress befördern dabei den Alterungsprozess und verstärken die Anfälligkeit für altersbezogene Erkrankungen.

Die gute Nachricht ist: Neben Risikofaktoren wirken auch interne und externe protektive Faktoren (z. B. Resilienz-faktoren, soziale Kontakte), die uns schützen bzw. dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Selbst wenn „schlechte“ genetische Voraussetzungen zugrunde liegen oder traumatische Ereignisse durchlebt wurden, kann dies durch solche Faktoren kompensiert werden.

Zum Beispiel können ein gesunder Lebensstil, das regelmäßige Training geistiger und körperlicher Kraft und Beweglichkeit sowie ein gutes soziales Netzwerk dem Alterungsprozess entgegenwirken. Jede und jeder hat somit die Möglichkeit, trotz eines vielleicht nicht so guten „Startkartensets“ des Lebens Einfluss zu nehmen und den geistigen und körperlichen Alterungsprozess in einem gewissen Rahmen mitzugestalten.

Senioren-News

Was sind Resilienzmechanismen?

In der Forschung wird zwischen Resilienzfaktoren und übergeordneten Resilienzmechanismen unterschieden. Resilienzfaktoren helfen uns dabei, unsere Resilienz aufrechtzuerhalten und zu stärken. In der Forschungsliteratur gut belegte psychologische Resilienzfaktoren bei Erwachsenen, die trainiert werden können, sind z. B. die kognitive Flexibilität, die soziale Unterstützung, der Optimismus sowie Sinn im Leben sehen.

Viele dieser und weiterer Resilienzfaktoren interagieren miteinander bzw. werden durch übergeordnete kognitive und neuronale Schutzmechanismen im Gehirn, die sogenannten übergeordneten Resilienzmechanismen (z. B. die kognitive Neu- oder Umbewertung), vermittelt.

Die Resilienzfaktoren sind keine Mechanismen, die von heute auf morgen erlernt werden können, es ist vielmehr ein lebenslanger Lernprozess, der in jeder Lebensphase angestoßen werden kann. Wichtig dabei ist, dass Resilienz und das, was der Einzelne braucht, um gesund zu altern, individuell sehr verschieden ist. Es gibt nicht ein Standardrezept, sondern jeder Mensch muss für sich herausfinden, was er benötigt und was ihm guttut, um in der verbleibenden Lebensspanne Erfüllung und Lebenssinn zu finden.

Spielen soziale Kontakte eine Rolle?

Soziale Kontakte bzw. soziale Unterstützung, d. h. Zugang zu einem funktionierenden sozialen Netzwerk zu haben, ist mit einer der am besten belegten Resilienzfaktoren und spielt in jedem Lebensalter eine wichtige und nicht zu unterschätzende Rolle.

Je besser jemand in ein Netzwerk aus Freunden und Bekannten eingebunden ist, umso besser ist es für die psychische und körperliche Gesundheit. Fehlt ein funktionierendes Netzwerk, besteht ein höheres Erkrankungs- und Sterberisiko.

Naturgemäß nimmt mit zunehmendem Alter die Größe des sozialen Netzwerkes eher ab und dadurch auch die kognitive Stimulation, was sich häufig negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt.

Deshalb ist es so wichtig, auch im Alter aktiv und eingebunden zu bleiben. Fallen soziale Kontakte weg (z. B. durch Umzug oder Tod), können „eingeschlafene“ Kontakte wieder aktiviert werden oder neue Kontakte (auch über Altersgrenzen hinweg) offline/online erschlossen werden. Hilfreich sind hier zum Beispiel die Teilnahme an Gruppenangeboten (z. B. Sportgruppe, Chor), Weiterbildungen (z. B. Seniorenstudium), Mitgliedschaft in Vereinen (z. B. Bibelkreis), ehrenamtliches Engagement (z. B. Vereine) oder auch die Nutzung neuer Medien (z. B. Diskussionsforen im Internet).

Weiterführende Literatur:

Gilan, D. / Helmreich, I. / Lieb, K. (2019) *Widerstandskraft im Alter: Mit Resilienz gesund alt werden*. In: Hardt, R. / Junginger, T. / Seibert-Grafe, M. (Hrsg.), *Prävention im Alter. Gesund und fit älter werden* (S. 141–154). Heidelberg: Springer.

■ Für das kleine Interview bedankt sich Hjalmar Brandt.



*Dr. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich, Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Leitung Bereich Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)

VON KRISEN LERNEN – GUT VORBEREITET SEIN DURCH DEN NOTFALLRUCKSACK

Bis zu der Wetterkatastrophe des letzten Sommers in der Eifel und an der Ruhr war uns plötzliches oder aufgefordertes Verlassen unseres Zuhauses nur durch singuläre Evakuierungen wegen Weltkriegsmunition, schwerer Brände oder wegen eines Gaslecks bzw. lang anhaltenden Hochwassers an Strömen und Zuflüssen bewusst bzw. erfahrbar. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat die jüngsten Geschehnisse zum Anlass genommen, Planungshinweise für ein vorübergehendes oder längerfristiges Verlassen Ihrer Wohnung und für das Aufsuchen einer Notunterkunft oder für den Verbleib bei Bekannten zu geben – den NOTFALLRUCKSACK. Das Notfallgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurechtzukommen. Dabei lautet die

Faustregel: pro Familienmitglied praktischerweise einen passenden Rucksack, so hat jeder beide Hände frei. Das BBK empfiehlt als Rucksackinhalt u. a. Personalausweis/Reisepass, Bargeld/Geldkarte, persönliche Medikamente, Gesundheitskarte/Impfpass, Haustür-/Autoschlüssel, Verpflegung für 2 Tage, Wasserflasche, Essgeschirr/-besteck, Handy/Batterieradio/Zubehör, Schlafsack/Decke, Kleidung für mehrere Tage/Schutzmaske usw., für Kinder einen Brustbeutel mit SOS-Kapsel/personellen Daten (Bezug z. B. in Apotheken).

Weitere Informationen auch als Broschüre finden Sie im WEB: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck_node.html



Gesundheit



„IMMER IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN“ – ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Das Vestibulär- oder Gleichgewichtssystem ist die Grundlage für Bewegung und Haltung. Mit dem Begriff „Gleichgewichtsfähigkeit“ bezeichnet man die sensomotorische Fähigkeit, einen beabsichtigten Gleichgewichtszustand im Stand oder in der Bewegung bei unterschiedlichen Bedingungen herzustellen oder aufrechtzuerhalten. Durch die vestibuläre Wahrnehmung wird es möglich, Haltungssicherheit in unterschiedlichen Situationen zu erlangen oder wiederherzustellen.

Beispiele: beim Wandern auf unebenem Gelände, beim Treppensteigen, beim Fahrradfahren, beim Einsteigen in den Bus und in die Bahn, beim Aufstehen, Wechsel vom Sitzen zum Stehen/Gehen und bei etwas mehr „körpernahen Aktivitäten“ wie Drängerei im Bus usw.

Ohne einen guten Gleichgewichtssinn gerät der Körper schnell aus der Balance. Im Gleichgewicht zu bleiben oder es nach Beschleunigungen, Drehungen, Richtungsänderungen oder nach einem Stolpern umgehend wiederherzustellen, ist bei fast allen sportlichen, aber auch bei alltäglichen Aktivitäten wichtig. Der Gleichgewichtssinn ist maßgeblich für die Orientierung verantwortlich. Dabei wirken mehrere Sinne zusammen: Gleichgewichtssinn, taktiler Haut-/Tastsinn, Bewegungssinn.

Mit zunehmendem Alter kommen Gleichgewichtsstörungen immer häufiger vor, weil das Gleichgewichtsorgan im Innenohr nicht mehr so gut und einwandfrei funktioniert wie in jungen Jahren. Das Innenohr wird schlechter durchblutet, die Nerven leiten die Signale langsamer weiter und das Gehirn kann die Reize/In-

formationen nicht mehr so gut verarbeiten/umsetzen. Wer möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben möchte, sollte seine Gleichgewichtsfähigkeit regelmäßig ansprechen und trainieren. Die Fähigkeit, immer im Gleichgewicht bleiben und/oder es schneller wiederherzustellen, verringert das Sturzrisiko – die meisten Stürze passieren zu Hause!

Es ist gar nicht so schwer! Die Gleichgewichtsfähigkeit kann man in der Regel mit recht einfachen Übungen „schulen“ und mit alltäglichen Aktivitäten trainieren.

Die folgenden Gleichgewichtsübungen sind überall sofort umsetzbar und können allein oder zusammen mit anderen ausgeführt werden. Die Übungen schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination, beugen Stürzen vor und tragen ganz sicher dazu bei, dass Sie Ihre Selbstständigkeit und Ihre körperlich-geistige Fitness erhalten können.

Wichtiger Hinweis: Wer zu Beginn etwas unsicher ist, sollte die Übungen in der Nähe einer Wand, eines Stuhls oder Tisches ausführen, damit man sich evtl. schnell abstützen kann.

Bei der Auswahl der Übungen wurde besonders darauf geachtet, interessante und motivierende Übungen anzubieten, wobei häufig über Kreuz geübt wird, um gleichermaßen das Gleichgewicht und die Koordination anzusprechen. Die Anzahl und Vielfalt der Übungen ermöglicht es jedem, sich ein ganz individuelles Angebot zusammenzustellen.

Gesundheit

Übungen im beidbeinigen Stand ...

- **„Balancieren“:** Denken Sie sich eine Linie und gehen Sie mit kleinen Schritten vorwärts, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.
- **„Scherenschritt“:** Über eine imaginäre Linie im Scherenschritt gehen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei immer mit kleinen Schritten rechts über links und links über rechts gehen.
- **„Buch aufheben“:** Schrittstellung, ein Bein leicht beugen, das andere, hintere Bein ist fast gestreckt und mit einer Hand das Buch (oder einen anderen Gegenstand) vom Boden aufheben, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.
- **„Fersenstand“:** Im Stand mit beiden Händen die Stuhllehne fassen, Rücken gerade und Blick nach vorn. Anheben der Fersen, bis man in den hohen Ballenstand kommt. Einen Moment so bleiben, dann wieder absenken. Später evtl. eine Hand lösen ...
- **„Blitzableiter“:** Aus dem Stand in den Ballenstand hochkommen und die Hände mit in die Hochhalte über Kopf führen („Decke nach oben drücken“).
- **„Buchträger“:** Aufrechter Sitz in Schrittstellung auf dem vorderen Drittel des Stuhls. Sich mit beiden Händen ein Buch quer auf den Kopf legen und gut ausbalancieren. Nun langsam mit geradem Rücken und seitlich gehaltenen Armen aufstehen, ohne dass das Buch herunterfällt.
- **„Überkreuzen“:** Der rechte Fuß überkreuzt vorn den linken Fuß, gleichzeitig werden die Arme vor der Brust über Kreuz auf den Schultern abgelegt, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Danach wieder in die Ausgangsstellung zurück und gegengleich üben.
- **„Ausfallschritt“:** Im Stand den linken Fuß etwas nach vorn voll mit der Fußsohle aufsetzen und das hintere rechte Knie gleichzeitig beugen und etwas absenken, sodass man in den Ausfallschritt gelangt. Mit den Armen das Gleichgewicht ausbalancieren. Danach den vorgesetzten Fuß wieder zurücknehmen. Anschließend zur anderen Seite üben.
- **„Ballfahrstuhl“:** Stand vor einer Wand und einen Ball (ein Tuch) so weit wie möglich nach oben rollen/schieben und dabei in den Fersenstand kommen. Einen Moment so bleiben, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Für geübte Senioren ...

- Sich einmal um sich selbst drehen und anschließend über Kreuz mit den Händen an die Ohren fassen.

Übungen im einbeinigen Stand ...

- **„Beinschwünge“:** Auf einem Bein stehen und das andere Bein vor- und zurückschwingen, ohne dabei

aus dem Gleichgewicht zu kommen. Auch mit dem anderen Bein versuchen.

- **„Arm- und Beinschwünge“:** Bei aufrechter Körperhaltung gleichzeitig den rechten Arm nach oben und das linke Bein nach hinten führen (schwingen), ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Danach in die Ausgangsstellung zurück und zur anderen Seite üben.
- **„Liegende Acht“:** Einbeinstand rechts ausbalancieren und dann mit dem linken Fuß einen Kreis oder eine liegende Acht in die Luft malen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.
- **„Einbeinstand“:** Mit der rechten Hand auf das angehobene linke Knie fassen und gleichzeitig die linke Hand auf den Kopf legen. Einen Moment in dieser Position bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurück und gegengleich üben.
- **„Buch nach oben“:** In jeder Hand ein Buch, nun das rechte Knie anheben und gleichzeitig den linken Arm in die Hochhalte führen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Dann wieder absenken und zur anderen Seite üben.

Übungen mit Abstützen der Hände ...

- **„Vierfüßlerstand“:** Sich seitlich zum Stuhl stellen. Mit beiden Händen auf der Sitzfläche abstützen. Nun den linken Arm und das rechte Bein anheben, bis fast die Waagerechte erreicht wird, und dabei einatmen. Danach Arm und Bein wieder absenken und ausatmen.
- **„Lieggestütz“:** Mit den Händen in Schulterhöhe an der Wand abstützen, die Füße ca. zwei Fußlängen entfernt aufsetzen. Nun das rechte Knie anheben und gleichzeitig die linke Hand von der Wand lösen, das Knie umfassen und den Oberschenkel leicht in Richtung Brust ziehen. Danach wieder lösen und in die Ausgangsstellung zurückkommen und gegengleich üben.

■ Rudi Lütgeharm,
Sportpädagoge

Gerade in der Frühjahrszeit bietet ein Freiluft-Parcours für geübte Seniorinnen und Senioren manche zusätzliche Herausforderungen, um den Gleichgewichtssinn zu trainieren.



Rechtstipp

von Dr. jur. Florian Schröder (www.SchiLFs.de)



BEAMTEN- UND ARBEITSRECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN BEI PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

Die Pflege von Angehörigen stellt bereits für sich genommen aus den unterschiedlichsten Gründen eine Herausforderung dar, für Berufstätige kann sie bisweilen eine existenzielle Dimension erhalten, wenn sich die zeitlichen Pflegebedürfnisse mit den beruflichen Anforderungen nicht oder nur schlecht vereinbaren lassen. Im Recht des öffentlichen Dienstes und insbesondere im Beamtenrecht gibt es indes diverse Möglichkeiten, sich akut und auch längerfristig „Luft“ zu verschaffen, um entweder selbst Pflegeaufgaben für eigene Angehörige wahrzunehmen oder die Betreuung durch Dritte (häusliche Pflegedienste oder Pflegeeinrichtungen, in denen die zu pflegende Person ganz oder teilweise betreut wird) zu organisieren. Diese Möglichkeiten ergänzen die gerade im schulischen Kontext (anders als bei anderen Mitarbeitenden des öffentlichen Dienstes) typischerweise wenig flexiblen Optionen, sich Urlaub zu nehmen oder Mehr-/Überstunden abzubauen:

- Kommt es zu einer akuten pflegebedingten Notsituation, so kann zunächst bezahlter („unter Weitergewährung der Bezüge“) Sonderurlaub gem. § 9 a der Nds. Sonderurlaubsverordnung (NSUrlVO) gewährt werden, der – je nach konkreter Konstellation – bis zu 4 Tage im Jahr beträgt.
- Bedarf es der zukunftsgerichteten Organisation eines Pflegefalls, so ermöglicht § 9 d NSUrlVO Gleiches für bis zu 10 Tage pro Jahr (für 2020 und 2021 wurde der zeitliche Rahmen gem. § 9 d Abs. 1 a auf bis zu 19 Tage erhöht, da es aufgrund der pandemiebedingten Situation eine besondere Herausforderung war, überhaupt Pflegeplätze oder häusliche Pflegeleistungen zu erhalten).

- Liegt eine längerfristige Pflegesituation vor, so eröffnet § 62 Nds. Beamtengesetz (NBG) einen Rechtsanspruch auf Teilzeitbeschäftigung mit mindestens einem Viertel der regelmäßigen Arbeitszeit, sofern nicht zwingende dienstliche Belange entgegenstehen (was in dieser Konstellation indes nur extrem selten der Fall sein wird). Pflege wird insoweit der Erziehung eigener Kinder gleichgestellt.
- Daneben gibt es auch die Möglichkeit, die sogenannte Familienpflegezeit gem. § 62 a NBG in Anspruch zu nehmen, die sich dem Gedanken nach an der Elternzeit orientiert und insofern auf maximal 48 Monate begrenzt ist.
- Schließlich kann, sofern die persönlichen wirtschaftlichen Verhältnisse es zulassen, auch eine kurz- oder längerfristige Beurlaubung ohne Bezüge erfolgen.
- Für Angestellte gilt das zuvor Gesagte in ganz überwiegend identischer Weise, allerdings jeweils mit einem anderen normativen Hintergrund, so etwa dem (Bundes-)Pflegezeitgesetz und § 11 des Tarifvertrages für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L).

Für Ruheständler/-innen ist die zeitliche Dimension der Pflege Angehöriger typischerweise weniger neuralgisch, dennoch gibt es auch für sie eine wissenswerte gesetzliche Regelung: Gem. § 60 des Nds. Beamtenversorgungsgesetzes (NBeamtVG) können Zeiten der Pflege Angehöriger einen Pflegezuschlag auslösen, der das Ruhegehalt ergänzt.



Dr. jur. Florian Schröder
(www.SchiLFs.de)

+ Plus

+ Rezept

Frühlings-Ratatouille



Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Möhren- und Kartoffelwürfel ca. 2 Min. darin andünsten, mit 400 ml Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Min. weich garen. Nach 5 Min. die Spargelstücke zugeben.

Inzwischen Spinat und Frühlingszwiebeln waschen und putzen bzw. schälen. Zwiebeln in kleine Röllchen, Spinat in Streifen schneiden. Zusammen mit Erbsen und Schmand zum Gemüse geben. 2 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Pesto abschmecken und die Mini-Mozzarellas einlegen.

ZUTATEN

- 300 g grüner Spargel
- 300 g Möhren
- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Blattspinat
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Erbsen
- 100 g Schmand
- 2 EL grünes Pesto (aus dem Glas)
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln

+ App-Tipp



Medisafe

Medikamentenplaner zur Tabletten-Einnahme

Diese App unterstützt Sie bei der pünktlichen Einnahme Ihrer Pillen.

Funktionen sind unter anderem Erinnerung an Einnahme, Auffüllen und Dosierung Ihrer Medikamente.

Es sind verschiedene Erinnerungstöne einstellbar, außerdem können Messungen – wie Blutdruck und Gewicht – durchgeführt werden.

Die kostenfreie App können Sie sich sowohl für Apple- als auch für Android-Smartphones auf das Handy laden.

+ Seniorenbrief 1.22

WIDERRUF IM INTERNET – ÄRGER MIT ONLINE-SHOPS?



Ein Ärgernis: Die gelieferte Ware entspricht nicht der Beschreibung ... Immer wieder versuchen Online-Händler, das Widerspruchsrecht zu umgehen. VBE-Bundesseniorenprecher Max Schindlbeck erläutert, wie Sie trotz dieser Erschwerung mit welchen Schritten zu Ihrem

Recht kommen. Dabei bezieht er sich u.a. auf eine Veröffentlichung der NRW-Verbraucherzentrale (1/22). Dort finden Sie weitere Infos unter www.verbraucherzentrale.de. Im zweiten Teil werden Sie über den Pflichtteil (Erbberechtigung) und über selbst zu tragende Krankheitskosten informiert.

Die neue Ausgabe des „Seniorenbriefes 1.22“ können Sie ausschließlich per Mail bei den jeweiligen VBE-Landesgeschäftsstellen oder über www.vbe.de abrufen.

+ Sudoku – Level: schwer

9	2			7	8	6	1	
	3		6	1				4
								8
1				6	3			7
6				5	2	9		
					4		5	
				2	1	8		
2		6						
		5				1		

EINFACH
NEWSLETTER
ABONNIEREN



KOMPLEXE VERBANDS- KOMMUNIKATION EINFACH MACHEN.

www.wilke-verbaende.de

PARTNER FÜR
Wilke VERBÄNDE
Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG